



1920

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры  
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

А. А. Евдокимов

«31» мая 2024



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

Программу составил:  
А.В. Полянский, канд.пед.наук, доцент



Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 10 от «03» мая 2024 г.  
Заведующий кафедрой (разработчика)  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
Лукьяненко М.А.



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 10 от «03» мая 2024 г.  
Заведующий кафедрой (выпускающей)  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
Лукьяненко М.А.



Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол № 9 от «16» мая 2024 г.  
Председатель УМС филиала

Поздняков С.А.



Рецензенты:

Пышная Людмила Никитична,  
директор МБОУ СОШ № 18, г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна,  
директор МБОУ СОШ № 5, г. Славянска-на-Кубани



## Оглавление

1.1 Цель освоения дисциплины .....	4
1.2 Задачи дисциплины .....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
2. Структура и содержание дисциплины .....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ .....	6
2.2 Структура дисциплины .....	6
2.3 Содержание разделов дисциплины .....	8
2.3.1 Занятия лекционного типа .....	8
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия) .....	10
2.3.3 Лабораторные занятия .....	10
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ .....	13
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	13
3. Образовательные технологии .....	15
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций .....	15
3.2. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий .....	16
4. Оценочные и методические материалы .....	17
4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	17
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	28
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	31
5.1 Основная литература: .....	31
5.2 Дополнительная литература: .....	31
5.3. Периодические издания: .....	32
6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины .....	32
7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	34
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий .....	34
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения .....	34
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	34
8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	35

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является формирование:

- систематизированных знаний в области теории и методики избранного вида спорта, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора и тренера физического воспитания в учреждениях общего полного, начального, среднего и дополнительного образования.
- формирование профессионально значимых качеств личности будущих бакалавров в сфере физической культуры.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» направлено на формирование профессиональной компетенции: Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК<sup>3</sup>).

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере педагогической и тренерской деятельности в избранном виде спорта
2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания в избранном виде спорта, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.
3. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, средствами рекреационной и реабилитационной деятельности в избранном виде спорта.
4. Ознакомить с особенностями организационно-управленческой деятельности в избранном виде спорта
5. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
6. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору и направлена на совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из видов спорта.

Для освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия», «Физиология», «Биомеханика». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами: профильных дисциплин, а также для прохождения учебной и педагогической практики студентов.

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК-3 – Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности .

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )
ПК-3 Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно- познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	
ИПК 1.1 Использует в процессе обучения физической культуре современные предметные методики	<p><i>Знает:</i> методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий); условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения; теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности; современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом особенностей обучающихся; правила внутреннего распорядка; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды.</p>
ИПК 1.2 Реализует учебновоспитательную деятельность на основе современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	<p><i>Умеет:</i> использовать достижения отечественной и зарубежной методической мысли, современных методических направлений и концепций для решения конкретных задач практического характера; разрабатывать учебную документацию; самостоятельно планировать учебную работу в рамках образовательной программы и осуществлять реализацию программ по учебному предмету; разрабатывать технологическую карту урока, включая постановку его задач и планирование учебных результатов; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения, планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения; применять современные образовательные технологии, цифровые образовательные ресурсы; организовать самостоятельную деятельность обучающихся, использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальному учебным планам, осуществлять контрольно- оценочную деятельность в образовательном процессе; использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий (ведение электронных форм документации).</p>

ИПК 1.3 - Организует составление диагностических материалов для выявления уровня сформированности образовательных результатов _	<i>Владеет:</i> средствами и методами профессиональной деятельности учителя; навыками составления диагностических материалов для выявления уровня сформированности образовательных результатов, планов-конспектов (технологических карт) по предмету; основами работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; методами убеждения, аргументации своей позиции.
---	--

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 9 зач.ед. (324 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)		
			5	6	7
<b>Контактная работа, в том числе:</b>					
Аудиторные (всего):					
Занятия лекционного типа		24	8	8	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)					
Лабораторные занятия		102	30	40	32
<b>Иная контактная работа:</b>					
Контроль самостоятельной работы (КСР)					
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,7	0,2	0,2	0,3
<b>Самостоятельная работа, в том числе</b>					
Курсовая работа					
Проработка учебного (теоретического) материала		68	34	24	10
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)		73,6	27,8	27,8	18
Подготовка к текущему контролю		20	8	8	4
<b>Контроль:</b>					35,7
Подготовка к экзамену					
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>324</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>126,7</b>	<b>38,2</b>	<b>48,2</b>	<b>40,3</b>
	<b>зач. ед</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

### 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 5,6,7 семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		КСР, ИКР, контроль
			Аудиторная работа	Внеаудиторная работа	

			ЛК	ПЗ	ЛР	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>5 семестр</b>							
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.	12	2			10	
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального .	14	4			10	
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	18,9	2			17,8	
4	Обучение технике бега на короткие дистанции	20			10	10	
5	Обучение технике спортивной ходьбы	20			10	10	
6	Обучение технике прыжков в длину с разбега	20			10	18	
<b>Итого по разделам дисциплины:</b>			<b>8</b>		<b>30</b>	<b>69,8</b>	
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)		<b>0,2</b>					<b>0,2</b>
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)							
<b>Итого по 5 семестру:</b>		<b>108</b>	<b>8</b>		<b>30</b>	<b>69,8</b>	<b>0,2</b>
<b>6 семестр</b>							
1	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	28	4		10	14	
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	28	4		10	14	
3	Обучение технике эстафетного бега	24			10	14	
4	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	27,8			10	17,8	
<b>Итого по разделам дисциплины:</b>			<b>8</b>		<b>40</b>	<b>59,8</b>	
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)							<b>0,2</b>
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)							
<b>Итого по 6 семестру:</b>		<b>108</b>	<b>8</b>		<b>40</b>	<b>59,8</b>	<b>0,2</b>
<b>7 семестр</b>							
1	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	8	2			4	
2	Стратегия и тактика. Классификация	8	2				

	тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков				4	
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	8	2		4	
4	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	6	2		4	
5	Обучение технике прыжков высоту с разбега	12		8	4	
6	Обучение технике метания гранаты	12		8	4	
	Обучение технике метания копья	12		8	4	
7	Обучение технике барьерного бега	12		8	4	
	<b>Итого по разделам дисциплины:</b>		<b>8</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	<b>2</b>				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	<b>0,2</b>				<b>0,3</b>
	Подготовка к текущему контролю	<b>6</b>				
	Подготовка к экзамену (контроль)					<b>35,7</b>
	<b>Итого по 7 семестру</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>324</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>161,6</b>	

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>5 семестр</b>			
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры	Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, зачетных требований, самостоятельной работы студентов. Организация учебного процесса по ПФСС.	У, Т
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и	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	У, Т



	профессионального	спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.	
3	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.	У, Т
<b>6 семестр</b>			
4	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 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.	У, Т
5	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.	У, Т
<b>7 семестр</b>			
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. 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.	У, Т
7	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология	Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности их единство и взаимосвязь. Организация коллективных и	У, Т

	обучения. Совершенствование навыков	индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство.	
8	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	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.	У,Т
9	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. 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.	У,Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

Занятия семинарского типа не предусмотрены учебным планом.

### 2.3.3 Лабораторные занятия.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>5 семестр</b>			
1	Обучение технике бега на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Кинематические и динамические параметры техники бега. Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции. Начало бега (старт). Варианты старта. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон. Финиширование. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции. Старт и стартовое ускорение. Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега. Техника бега на длинные дистанции.	ПР

		<p>Особенности техники бега по прямой и виражу. Методика обучения бегу на короткие дистанции.</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники спринтерского бега Методика совершенствования техники бега на короткие дистанции Практическое применение студентами полученных методических знаний</p>	
2	Обучение технике спортивной ходьбы	<p>Создание представления о технике спортивной ходьбы</p> <p>Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания.</p> <p>Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.</p> <p>. Обучение движению ног и таза Обучение движению рук и плечевого пояса Обучение спортивной ходьбе с различной скоростью Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Специальные упражнения для освоения спортивной ходьбы и развития приоритетных физических качеств ходоков</p> <p>Методические схемы обучения спортивной ходьбе</p> <p>Практическое применение студентами полученных методических знаний</p>	ПР
3	Обучение технике прыжков в длину с разбега	<p>Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».</p> <p>Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений.</p> <p>Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методических знаний</p>	Т,ПР
<b>6 семестр</b>			
1	Обучение технике эстафетного бега	<p>Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники приёма–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.</p> <p>Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега</p> <p>Обучение старта на этапах эстафетного бега</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного</p>	Т,ПР

		бега Практическое применение студентами полученных методических знаний	
2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега Методика совершенствования техники кроссового бега Практическое применение студентами полученных методических знаний Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	Т, ПР
<b>7 семестр</b>			
1	Обучение технике метания гранаты	Виды метаний. Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Обучение держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность обучения технике метания гранаты. Обучение держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.	Т, ПР
2	Обучение технике метания копья	Краткий исторический очерк и эволюция .Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Специальные упражнения для освоения техники метания копья и развития специальных физических качеств метателей. Создание представления о технике метания копья. и Обучение метанию копья Обучение удержанию и выпуску копья Обучение метанию копья с места Обучение финальному усилию. Обучение бросковым шагам с копьем Обучение способу отведения копья Обучение разбегу Обучение торможению.	ПР
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура	Т, ПР

		прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развития специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний	
4	Обучение технике барьерного бега	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Обучение технике преодоления препятствий Обучение бегу на 100 и 110 м с барьерами Обучение барьерному шагу Обучение бегу между барьерами Обучение низкому старту и бегу до первого барьера Обучение финишированию Обучение бегу на 400 м с барьерами Практическое применение студентами полученных методических знаний	Т, ПР

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

### 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	1 Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> 2 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a>
2	Подготовка к устному опросу	1 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева

		<p>; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва :Человек, 2012. – Т. 1. А – Н. – 707 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469</a>.</p> <p>2 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. - Москва : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 833 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461472">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461472</a>.</p> <p>3 Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481577</a></p>
3	Подготовка к выполнению практического задания	<p>1 Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И.Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a></p> <p>2 Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471229">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471229</a></p> <p>3 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва :Человек, 2012. – Т. 1. А – Н. – 707 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469</a>.</p>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии.

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
<b>5 семестр</b>			
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального .	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого в семестре	8
<b>6 семестр</b>			
1	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
		Итого в семестре	8
<b>7 семестр</b>			
1	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Просмотр и обсуждение видеofilьмов, обсуждение в	2*

		группах	
		Итого в семестре	8
		в т.ч. интерактивное обучение*	2*
		<b>Итого по курсу</b>	<b>24</b>
		<b>в том числе интерактивное обучение*</b>	<b>2*</b>

### 3.2 Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
<b>5 семестр</b>			
1	Обучение технике бега на короткие дистанции	Кейс–метод. Обсуждение в группах	10
2	Обучение технике спортивной ходьбы	Кейс–метод. Обсуждение в группах	10
3	Обучение технике прыжков в длину с разбега	Кейс–метод. Обсуждение в группах Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10
		Итого в семестре	<b>30</b>
<b>6 семестр</b>			
1	Обучение технике эстафетного бега	Кейс–метод. Обсуждение в группах Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	20
2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	Кейс–метод. Обсуждение в группах Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	20
		Итого в семестре	<b>40</b>
<b>7 семестр</b>			
1	Обучение технике прыжков высоту с разбега	Кейс–метод. Обсуждение в группах	8



		Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	
1	Обучение технике метания гранаты	Кейс–метод. Обсуждение в группах Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	8
3	Обучение технике метания копья	Кейс–метод. Обсуждение в группах Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	8
4	Обучение технике барьерного бега	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.	8
		<b>Итого в семестре</b>	<b>32</b>
		<b>Итого по курсу</b>	<b>102</b>

#### 4. Оценочные и методические материалы

##### 4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

##### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (3 курс 5 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.	Устный опрос	5
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального .	Устный опрос	5
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	Устный опрос	5
4	Обучение технике бега на короткие дистанции	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3

		Устный опрос	2
		Выполнение практического норматива	10
5	Обучение технике спортивной ходьбы	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос	3 2
		Выполнение практического норматива	10
6	Обучение технике прыжков в длину с разбега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос	3 2
		Выполнение практического норматива	10
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (3 курс 6 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	Устный опрос Составление положения соревнований по легкой атлетике Составление протоколов соревнований	2 3 3
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	Устный опрос	3
3	Обучение технике эстафетного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия Выполнение практического норматива	3 2 8 12
4	Обучение технике бега на длинные дистанции	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия Выполнение практического норматива	3 2 6 12
		Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	4
		Практические тесты по общей физической подготовке (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (4 курс 7 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
---	----------------------	------------------------	----------------------------

1	2	3	4
1	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	Устный опрос Составление положения соревнований по легкой атлетике Составление протоколов соревнований	3 4 4
2	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	Устный опрос	3
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	Устный опрос	3
4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Устный опрос	3
5	Обучение технике прыжков высоту с разбега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Выполнение практического норматива	2 8
6	Обучение технике метания гранаты	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия Выполнение практического норматива	2 8
7	Обучение технике метания копья	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Выполнение практического норматива	2 8
8	Обучение технике барьерного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Выполнение практического норматива	2 8
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

### Примерные вопросы для устного опроса

1. Роль педагогической деятельности преподавателя-тренера с точки зрения акмеологии.
2. Дайте определение спорта в широком и узком смысле
3. Рассмотрите любительский спорт как отрасль общественного производства.
4. Рассмотрите основные тенденции развития избранного вида спорта на современном этапе.
5. Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.
6. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление?
7. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Классификация техники в избранном виде спорта.
9. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.
10. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
11. Многолетнее, годичное и текущее планирование.
12. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы.
13. Годичные и полугодовые тренировочные циклы.
14. Соревновательный период цели и задачи, продолжительность.
15. Планирование как функция управления.

## Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Предметом обучения дисциплины ПФСС является:

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

2. Цель спортивной тренировки :

- а) развить физические качества
- б) обучить технике и тактике
- в) морально-волевая подготовка спортсмена
- г) создание условий для достижения высоких результатов

3. Разновидностями микроциклов являются:

- а) годовые ,полугодовые
- б) подготовительные ,соревновательные ,переходные
- в) втягивающие ,базовые ,контрольно-подготовительные,предсоревновательные,восстановительные
- г) подводящие ,соревновательные ,восстановительные ,ординарные и ударные

4. Классификация техники в лёгкой атлетике - 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

5. Техническая подготовленность спортсмена зависит от:

- а) физических условий
- б) психических условий
- в) тактических условий
- г) физических, психических ,тактических условий

6. Какая характеристика техники определяет высокий конечный результат:

- а) экономичность
- б) вариативность
- в) стабильность
- г) эффективность

7. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится:

- а) в школах
- б) в клубах физической культуры
- в) в спортивных клубах по месту жительства
- г) в училищах олимпийского резерва

8. В оценку уровня подготовленности юных спортсменов не входят :

- а) показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности
- б) показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности
- в) спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива
- г) успеваемость по общеобразовательным предметам

9. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. способствующий достижения высокого спортивного результата- это:

- а) стратегия
- б) тактика
- в) морально-волевая подготовка
- г) спортивная техника

10. Функциональные и морфологические изменения происходящие в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок - это:

- а) спортивная форма
- б) спортивная подготовка
- в) спортивная тренировка
- г) тренированность

11. Степень приспособления организма к различным видам мышечной деятельности -это:

- а) спортивная подготовка
- б) спортивная форма
- в) специальная тренированность
- г) общая тренированность

12. Средствами спортивной тренировки являются:

- а) фармакологические и восстановительные мероприятия
- б) специально и обще-подготовительные упражнения
- в) л \атлетические и гимнастические упражнения
- г) кроссовая подготовка

13. Этап углубленного разучивания – это:

- а) первый этап обучения двигательному действию
- б) третий этап обучения двигательному действию
- в) четвертый этап обучения двигательному действию
- г) второй этап обучения двигательному действию

14. Целью этапа совершенствования двигательного действия является:

- а) создание представления о двигательном действии
- б) обучить основе и умению выполнять упражнение в грубой форме
- в) довести грубое владение техникой до относительно совершенного
- г) обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения

15. Динамические характеристики движения – это :

- а) темп
- б) скорость
- в) амплитуда
- г) внешние и внутренние силы, влияющие на движение тела

### **Примерные задания для самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы студентов складываются из трех основных разделов:

*первый* - подготовка ко всем видам занятий по курсу ПФСС (лекции, лабораторные занятия);

*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* – на основе занятий в избранном виде спорта, по физической и технико-тактической подготовке, направленные на повышение уровня спортивной подготовленности.

Предусматриваются задания с направленностью на подготовку к итоговому зачёту по ПФСС (7семестр). Задания разрабатываются на основе всего курса ПФСС в интегрированном аспекте .

*Второй курс (3-4 семестр):*

– Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики избранного вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства.

– Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки. Просмотр наглядных и учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов и телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

– 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 избранному виду спорта.

*Третий курс (5-6 семестр):*

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

– Разбор, изучение документов соревнований и тренировки, обобщение и анализ полученной информации. Работа с программными документами, составление различных материалов для работы со спортсменами (индивидуальные занятия и пр.). Просмотр кино-, видеоматериалов, анализ и обобщение.

– Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке.

– Сбор и обработка данных и выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

– Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба.

*Четвёртый курс (7семестр):*

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

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

– Работа с демонстрационной аппаратурой, наглядными пособиями и их использование в процессе учебно-тренировочных занятий.

– Выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Участие в организации и проведении соревнований различного уровня в избранном виде спорта.

## **Вопросы к зачету**

### **Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» 3 курс 5 семестр**

- 1 Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.
- 2 Определение понятия спорт, его место и значение в системе ФВ
- 3 Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.

- 4 Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в Краснодарском крае, России и за рубежом.
- 5 Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
- 6 Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
- 7 Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам.
- 8 Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера
- 9 Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.
- 10 Особенности технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
- 11 Принципы овладения системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
- 12 Охарактеризуйте роль спорта в обществе и жизни отдельного человека.
- 13 Классифицируйте типы и виды спорта.
- 14 Раскройте функции спорта в современном обществе.
- 15 Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
- 16 Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом и любительском спорте.
- 17 Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
- 18 Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
- 19 Соревнования и соревновательная деятельность.
- 20 Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий, условий проведения, типа судейства.
- 21 Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
- 22 Структура соревновательной деятельности.
- 23 Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
- 24 Соревновательная подготовка, построение соревнований в спорте.
- 25 Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
- 26 Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
- 27 Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
- 28 Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
- 29 Особенности обучения технике бега по прямой;
- 30 Методика обучения технике высокого, низкого старта;
- 31 Методика обучения технике стартового разгона.
- 32 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 33 Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 34 Последовательность обучения технике спортивной ходьбы.
- 35 Методика обучения движению ног в сочетании с движением таза;
- 36 Методика обучения движению рук и плеч при спортивной ходьбе;
- 37 Методика обучения е технике спортивной ходьбы в целом;
- 38 Фазы прыжка в длину с разбега (их частные задачи).
- 39 Краткий исторический обзор и эволюция техники прыжка и методики тренировки.
- 40 Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
- 41 Безопасность при обучении прыжкам в длину и профилактика травматизма.
- 42 Методические принципы обучения прыжкам. Задачи, средства и методы обучения.
- 43 Последовательность обучения технике прыжков в длину с разбега.

- 44 Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбег;
- 45 Обучение технике полета и приземления в прыжках в длину с разбег;
- 46 Обучение прыжку с полного разбега;
- 47 Совершенствование техники прыжка.
- 48 Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов, механизм отталкивания в спортивной ходьбе.
- 49 Дайте определение понятий «быстрота», «сила», формы их проявления в избранном виде спорта.
- 50 Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок.

**Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» 3 курс 6 семестр**

- 1 Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
- 2 Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
- 3 Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
- 4 Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
- 5 Циклический характер структуры тренировочного процесса.
- 6 Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки
- 7 Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
- 8 Теоретическая подготовка в решении задач физического воспитания.
- 9 Тренировочные нагрузки и их направленность тренировочного воздействия.
- 10 Интенсивность нагрузки в соревновательном и тренировочном процессах.
- 11 Характеристики объема тренировочной и соревновательной нагрузки.
- 12 Планирование тренировочных нагрузок учебно–тренировочного процесса.
- 13 Характер отдыха и его продолжительность.
- 14 Соревновательные нагрузки, их характеристика.
- 15 Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
- 16 Планирование соревновательных нагрузок.
- 17 Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
- 18 Медицинский контроль в избранном виде спорта.
- 19 Первичные признаки переутомления.
- 20 Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
- 21 Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация.
- 22 Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.
- 23 Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта.
- 24 Дайте характеристику феномену «суперкомпенсация».
- 25 Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
- 26 Эстафетный бег: его особенности.
- 27 Передача эстафеты (зона передачи, способы).
- 28 Анализ техники эстафетного бега (характеристика составных частей)
- 29 Последовательность обучения технике эстафетного бега.
- 30 Обучение технике передачи эстафетной палочки.
- 31 Обучение передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.
- 32 Обучение технике эстафетного бега в целом.
- 33 Правила соревнований в эстафетном беге.
- 34 Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики
- 35 Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование
- 36 Кинематические и динамические параметры техники бега на длинные дистанции.
- 37 Критерии оценки техники бега на длинные дистанции.
- 38 Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега



- 39 Методика совершенствования техники кроссового бега
- 40 Практическое применение студентами полученных методических знаний.
- 41 Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями .
- 42 Специальные упражнения для развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции
- 43 Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки
- 44 Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
- 45 Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
- 46 Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся.
- 47 Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
- 48 Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
- 49 Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
- 50 Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта

#### **Вопросы для подготовки к экзамену по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» 4 курс 7 семестр**

- 1 Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?
- 2 Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
- 3 Классификация техники в избранном виде спорта.
- 4 Технология обучения технике спортивных двигательных действий.
- 5 Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
- 6 Совершенствование спортивно-технического мастерства.
- 7 Дать определение и характеристику спортивной стратегии и тактике .
- 8 Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности их единство и взаимосвязь.
- 9 Задачи, средства, методы тактической подготовки на примере избранного вида.
- 10 Совершенствование тактического мастерства на примере избранного вида.
- 11 Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков.
- 12 Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов.
- 13 Критерии физической подготовленности спортсменов.
- 14 Дайте определение понятий «быстрота», «сила» , формы их проявления в избранном виде спорта.
- 15 Дайте определение понятий «скоростно-силовые качества», «ловкость» , формы их проявления в избранном виде спорта.
- 16 Дайте определение понятий «выносливость», «гибкость» , формы их проявления в избранном виде спорта.
- 17 Учет физиологических закономерностей развития физических качеств.
- 18 Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация».
- 19 Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.
- 20 Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
- 21 Средства восстановления в спорте, использование витаминов.
- 22 Главная задача прыжка в высоту, от каких факторов зависит результат
- 23 Фазы прыжков в высоту, их частные задачи.

- 24 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
- 25 Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
- 26 Ритмическая и динамическая структура прыжков в высоту с разбега.
- 27 Обучение технике отталкивания прыжка в высоту.
- 28 Обучение технике перехода через планку и приземлению.
- 29 Обучение технике прыжка с полного разбега.
- 30 Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).
- 31 Обучение технике «скрестных» шагов в метаниях.
- 32 Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия».
- 33 Обучение сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты.
- 34 Заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.
- 35 Правила соревнований по метаниям, сектор для метания копья.
- 36 Безопасность при обучении метания копья и профилактика травматизма.
- 37 Задачи, средства и методы обучения технике метания копья.
- 38 Обучение отведению и метанию копья с бросковых шагов.
- 39 Обучение технике метания копья с разбега.
- 40 Барьерный бег как вид легкой атлетики.
- 41 Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование).
- 42 Техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера.
- 43 Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
- 44 Задачи, средства и методы обучения технике барьерного бега.
- 45 Обучение технике выполнения «атаки» в барьерном беге;
- 46 Обучение технике «перехода» и «схода» с барьера;
- 47 Обучение технике преодоления барьера в целом;
- 48 Обучение преодолению первого барьера со старта, стартового разбега;
- 49 Обучение технике барьерного бега в целом.
- 50 Назовите критерии оценки техники барьерного бега.

### Структура фонда оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>5 семестр</b>				
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте

	многолетнем процессе подготовки спортсменов.			
4	Обучение технике бега на короткие дистанции	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
5	Обучение технике спортивной ходьбы	ПК–3	Практическая работа(ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
6	Обучение технике прыжков в длину с разбега	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
<b>6 семестр</b>				
1	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания деятельности.	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
3	Обучение технике эстафетного бега	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
4	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
<b>7 семестр</b>				
1	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
2	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте

4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	ПК–3	Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
5	Обучение технике прыжков высоту с разбега	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
6	Обучение технике метания гранаты	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
7	Обучение технике метания копья	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
8	Обучение технике барьерного бега	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ПК–3	Практическая работа (ЛБ) Вопросы для устного (письменного) опроса	Вопросы на зачёте

#### **4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

##### **Устный опрос**

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающемуся засчитывается результат ответа при устном опросе, если он дает развернутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях. И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

##### **Практическая работа**

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которая охватывает основные разделы дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний, приобретение и совершенствование практических навыков и умений в избранном виде спорта.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения избранного вида спорта. На практических занятиях рассмотренные в лекционном курсе темы детализируются, проводится более глубокое их изучение. Изучаются особенности техники видов спорта, методические особенности обучения, организация и проведения соревнований по избранному виду спорта. В самостоятельную работу входит

изучение рекомендованной литературы, составление конспектов занятий по избранному виду спорта, подготовка положения соревнований, проведение соревнований по избранному виду спорта, подготовка к самостоятельному проведению урока по избранному виду спорта внутри группы.

Также организуются практические занятия в форме учебной практики, в ходе которой у студентов формируется профессионально-педагогические умения и навыки (компетенции). Практические занятия проводятся с обязательным использованием интерактивных методов обучения. Наиболее эффективно использование таких форм и методов как: работа в парах и группах, дискуссия, каждый учит каждого (или «ученик в роли учителя»).

Критерии оценки практической работы:

– Оценка «зачтено» ставится за полный объем работы. Ответ студента характеризуется как полный и правильный. Студент способен обобщить материал, сделать собственные выводы, выразить свое мнение, привести иллюстрирующие примеры. Отличное владение понятийно-терминологическим аппаратом по предмету. Владение основами техники видов легкой атлетики, методикой обучения по избранному виду спорта, составлением положения соревнований. Проводит соревнования по избранному виду спорта в соответствии с составленным положением.

– Оценка «неудовлетворительно» ставится за выполнение менее 50% работы. В ответе существенные ошибки в основных аспектах темы. Не владеет основами техники избранного вида спорта. Незнание понятийно–терминологического аппарата.

### Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Тестовые задания состоят из двух частей. Первая часть содержит общие задания по основным вопросам спортивного и профессионально-педагогического совершенствования для всех видов спорта. Вторая часть тестов содержит задания для студентов специализирующихся в лёгкой атлетике. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным. При тестировании используется 100–процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

### Зачет

Зачет предусматривает знания пройденных разделов теоретического и практического курса, владение основами техники избранного вида спорта, методикой обучения избранному виду спорта, составления положения соревнований. Зачет проводится в устной форме по вопросу, с которыми студенты заранее ознакомлены. Перечень вопросов состоит из двух частей. Первая часть содержит вопросы теории и практики спортивной тренировки общие для всех видов спорта. Вторая часть содержит вопросы спортивного и профессионально-педагогического совершенствования в избранном виде спорта (в предложенном варианте специализация «Лёгкая атлетика»). Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «зачтено» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов.
- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа,

исправление по замечанию преподавателя;

- допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

- Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;

- обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, , которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

#### – Экзамен

Экзамен - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Итоговая оценка учитывает совокупные результаты контроля знаний. Экзамен проводится по билетам в устной форме в виде опроса. Содержание билета: 1-е задание (теоретический вопрос); 2-е задание (практическое задание).

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена определяется в рабочей программе дисциплины. Студенту предоставляется возможность ознакомления с рабочей программой дисциплины. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется студенту, обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему предусмотренные программой задачи, усвоившему основную рекомендованную литературу, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившим неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

На экзамене предлагается решить практическое задание. Для оценки практического задания используются следующие критерии:

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если при решении практической задачи

выполнены все этапы, верно составлены документы планирования и отчета.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при решении практической задачи выполнены все этапы, в процессе заполнения документов была допущена ошибка.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при решении задачи не выполнены все этапы алгоритма, в процессе заполнения документов были допущены грубые ошибки и полученные результаты необоснованы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в заполнении документов и не умеет применять базовые алгоритмы при решении практических задач.

### Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	зачтено	зачтено	зачтено
ПК 3 – Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	<p><b>Знает:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста.</p> <p><b>Умеет:</b> применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста.</p> <p><b>Владеет:</b> комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми и школьного возраста.</p>	<p><b>Знает:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности обучающихся различного возраста; гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях.</p> <p><b>Умеет:</b> применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;</p> <p><b>Владеет:</b> комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста; комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p> <p><b>Владеет:</b> комплексом средств</p>	<p><b>Знает:</b> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности обучающихся различного возраста; гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.</p> <p><b>Умеет:</b> применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p> <p><b>Владеет:</b> комплексом средств</p>

		культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях.	и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.
--	--	--	--

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### 5.1 Основная литература:

1 Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

2 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

### 5.2 Дополнительная литература:

1 Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2013. - 184 с. : ил. - Библиогр.: с. 139-142 - ISBN 978-5-94839-402-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

2 Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>

3 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. - Москва : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>.

4 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. - Москва : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 833 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>.

5 Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>



### 5.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .
2. Теория и практика физической культуры. \_\_\_\_\_ – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .
3. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .
4. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .
5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name) .
6. Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .
7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013> .
9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822> .
10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351> .
11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661> .

### 6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», студент должен иметь общие представления об объекте, предмете, методах, и структуре данной дисциплины; о ее месте в системе физического воспитания, о ее практическом применении в педагогической деятельности. Учебный процесс по курсу осуществляется в форме лекций, лабораторных работ в виде методико-практических занятий, контрольного тестирования и самостоятельной работы студентов. По окончании дисциплины студенты сдают зачёт.

В лекциях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по теории и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется освоению потенциала возможностей в гармоническом воспитании спортсменов, в укреплении их здоровья. Конспектирование материала во время лекции представляет собой запись основных теоретических положений, рассуждений, излагаемых лектором. Нужно помнить, что конспектирование лекций дает студенту не только возможность пользоваться записями лекций при самостоятельной подготовке к зачету, но и глубже и основательней вникнуть в существо излагаемых в лекции вопросов, лучше усвоить и запомнить теоретический и нормативный материал. Конспектирование представляет собой сжатое и свободное изложение наиболее важных вопросов темы, излагаемой в лекциях по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование». Необходимо избегать механического записывания текста лекции без осмысливания его содержания.

*Лабораторные занятия* предназначены для углубленного изучения дисциплины. На занятиях более подробно раскрывается научное и практическое значение отдельных разделов, и их задачи и перспективы дальнейшего развития. Лабораторные занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Студенты, изучающие дисциплину «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», кроме овладения техникой, знаний правил и методики судейства в избранном виде спорта, должны овладеть методикой проведения частей тренировочных занятий (подготовительная, основная, заключительная); Получив практическое задание по избранному виду спорта, самостоятельно составить план-конспект для проведения части занятия с группой. Критерии оценки методического конспекта:

- полнота и правильность оформления конспекта;
- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала;
- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

В конспекте должны быть обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Задачи должны быть конкретными и реальными. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации. Упражнения должны быть записаны в соответствии со спортивной терминологией. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

При изучении дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» студенты часть материала должны проработать самостоятельно.

*Самостоятельная работа* студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать; овладение терминологией, знания методики обучения; подготовку по содержанию и формам проведения отдельных частей и тренировочного занятия в целом, а также другие вопросы теоретического и практического разделов курса.

Самостоятельная работа (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и
- электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к зачёту.

*Консультация* – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов. Придя на консультацию к преподавателю, а такая форма контроля обязательна, студент подробно излагает и представляет необходимый материал и уточняет возникшие вопросы, что требует изучения методического материала. Затем на практических занятиях студент демонстрирует свои знания и умения в проведении отдельных частей занятия по заданию преподавателя.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

## **7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

## 7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Аэробика» широко используются информационные технологии такие как:

- 1 Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
- 2 Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины
- 3 Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.
- 4 Просмотр видео материалов.
- 5 Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

## 7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

## 7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3 ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4 ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

6 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

7 БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

8 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

9 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

10 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

11 Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL:

<http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).

12 Федеральное агентство по образованию : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

13 Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

14 Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

15 БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270>

16 Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)

17 Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

18 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

19 Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс = русскоязычный, публикации = на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

20 Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/>.

## **8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Лабораторные занятия.	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, копья легкоатлетические, ядра легкоатлетические, стойки для прыжков высоту, гранаты для метания, колодки стартовые
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»

5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета
---	------------------------	---