

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Факультет психологии и педагогики



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.11.04

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Жесткова Ю.К.

Рецензент(ы): Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры № ____ от "____" ____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК № ____ от "____" ____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Жесткова Ю.К. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), JKZhestkova@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-1	Способен использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
ПК2	Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ПК-3	Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
ПК-4	Способен использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения основам безопасного поведения и совершенствования физических и психических качеств безопасной жизнедеятельности обучающихся

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

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

Должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; 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.

Должен владеть:

- новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- 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;

Должен демонстрировать способность и готовность:

- психолого-педагогическим и медико-биологическим, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся;
- использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- использовать современные методы и технологии обучения и диагностики оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей;
- к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.11.04 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 "Педагогическое образование (Физическая культура)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 12 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 8 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 87 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 9 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 3 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование"	3	0	2	0	20
3.	Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовка	3	0	0	0	28
4.	Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	3	2	2	0	20

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
5.	Тема 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	3	2	2	0	9
6.	Тема 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности	3	0	2	0	10
	Итого		4	8	0	87

4.2 Содержание дисциплины

Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование"

Спорт. Функции спорта (соревновательная, познавательная, зрелищная, экономическая функции, функция повышения физической активности, функция укрепления мира, функция поднятия престижа). Организующие факторы спорта (правила соревнований, положения о соревнованиях, календари соревнований и классификационные системы). Массовый спорт. Детско-юношеский спорт. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка. Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, гибкость, выносливость). Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности

Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовка

Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства). Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки.

Соревновательная деятельность. Соревновательные действия. Специальная соревновательная подготовка. Цель соревновательной подготовки. Положения соревновательной подготовки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Специфика соревновательной деятельности. Структура и факторы соревновательной деятельности. Параметры соревновательной деятельности. Победа в соревнованиях. Анализ соревновательной деятельности. Требования соревновательной деятельности.

Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте

Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание тренировочного процесса. Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере командных спортивных игр. Освоение соревновательных действий. Цели, задачи, средства спортивной тренировки. Моменты теории спортивной тренировки.

Техническая подготовка. Техника физических упражнений. Этап начального разучивания. Этап углубленного разучивания. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Базовые стадии. Стадия углубленного спортивно-технического совершенствования.

Тактическая подготовка. Обучение тактике и ее совершенствование: задачи, средства, методы. Виды тактической подготовки (общая и специальная). Тактическая подготовка в спортивных играх, в спортивных единоборствах, скоростно-силовых видах спорта, в циклических видах спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы. Общая подготовленность. Вспомогательная подготовленность. Специальная подготовленность.

Тема 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте

Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающие выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Восстановительные средства. Переутомление. Переутомленность. Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие. Характеристика педагогических, медико-биологические и психологических средств восстановления. Механизм действия активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления. Питание. Питьевой режим. Психологические средства восстановления. Психорегулирующая тренировка. Упражнения для мышечного расслабления. Сон-отдых. Психологический климат.

Тема 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности

Специфика вида спорта и продолжительность подготовки. Возрастные ориентиры к допуска к занятиям в спортивных школах и соревнованиях. Спортивный отбор, его особенности на этапах многолетней подготовки. Спортивный отбор. Ступени спортивного отбора. Организация отбора. Методика отбора: антропометрические измерения, тестирование физической подготовленности, измерение психомоторных показателей, измерение психофизиологических показателей, тестирование технической и тактической подготовленности, эффективность соревновательной деятельности. Подготовка спортсменов высших разрядов. Подготовка сборных команд. Ведущие критерии оценки уровня спортивного мастерства. Подготовка спортивных резервов. Компоненты уровня подготовленности юных спортсменов. Показатели оценки работы тренера. Критерии оценки работы СДЮШОР, УОР. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта. Клубная форма. Спортивные секции и соревнования в общеобразовательной школе. План работы секции.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Положение от 24 декабря 2015 г. № 0.1.1.67-06/265/15 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 3			
1	Текущий контроль Устный опрос	ПК-4 , ПК-3 , ПК2 , ПК-1	3. Соревнования и соревновательная подготовка 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
2	Устный опрос	ПК-4 , ПК2	3. Соревнования и соревновательная подготовка 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности
3	Устный опрос	ПК-1 , ПК2 , ПК-3 , ПК-4	3. Соревнования и соревновательная подготовка 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности
4	Тестирование	ПК2 , ПК-1	3. Соревнования и соревновательная подготовка 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности
5	Тестирование	ПК-4 , ПК-3	3. Соревнования и соревновательная подготовка 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности
6	Тестирование	ПК-4 , ПК-3 , ПК2 , ПК-1	3. Соревнования и соревновательная подготовка 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте 5. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте 6. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности
	Экзамен		

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап	
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.		
Семестр 3						
Текущий контроль						
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1 2 3	
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	4 5 6	

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Экзамен	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.	Обучающийся обнаружил полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 3

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 3, 4, 5, 6

-контроль за судейством осуществляется путем предоставления судейской книжки с отметками о проведении соревнований.

-спорт и спортивная подготовка в ДЮСШ

-соревнования и соревновательная подготовка.

-тренировка и тренировочная деятельность в спорте.

-средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.

2. Устный опрос

Темы 3, 4, 5, 6

-подготовка спортсмена (этапы).

-структура педагогических способностей (виды: перцептивные, конструктивные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, организаторские, академические). ---функции тренера коммуникативные, организаторские, гностические).

-спортивная техника: характеристика, критерии эффективности. Техника спортивных упражнений.

Техническая подготовленность (базовое и дополнительное движение).

-результативность техники (эффективность, стабильность, вариативность,

-физические способности, кондиционная и координационная подготовка. Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, гибкость, выносливость).

3. Устный опрос

Темы 3, 4, 5, 6

-подводящие упражнения. Обучение студентов тактике игры. Формы игровой подготовки.

-этапы обучения. Развитие физических качеств и способностей. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки (интегральный подход).

- реализация тренировочных эффектов по обучению технике, тактике и развитию физических качеств в условиях игры и соревнований.
- нормативы по технической подготовке. Контрольные нормативы по тактической подготовке. Нормативы по физической подготовке.
- построение тренировочных занятий. Тренировочные нагрузки.
- функция контроля. Педагогический контроль. Медико-биологический контроль.
- организация и проведение соревнований.

4. Тестирование

Темы 3, 4, 5, 6

1. В спортивной деятельности выделяют:

- A. базовую часть и специальные службы
- B. подготовительную часть и индивидуальные службы
- C. конкретную часть и личные службы

2. Зрелищная функция спорта удовлетворяет:

- A. стремление огромного количества людей посмотреть скоростно-силовые соревнования
- B. всестороннему воспитанию социально активной личности, установлению связи с другими видами деятельности в обществе

В. стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов

3. Экономическая функция спорта заключается:

- A. в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и специализированных классах

Б. в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

В. в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа спонсоров, председателя спортклуба

4. Функция спорта в поднятии престижа:

- A. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа мэра города, председателя ФСО

Б. заключается в том, что успехи в развитии спорта используют для повышения престижа страны, региона, города, клуба

В. заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей

5. Организующими факторами в спорте являются:

- A. положения, календари соревнований и классификационные системы

Б. цели, задачи и классификационные системы

В. высший совет спорта региона и классификационные системы

6. Правила соревнований - это:

А. документ, в котором определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест

Б. документ, где отражаются результаты соревнований и их победители

В. документ, в котором определены соревновательные итоги и результаты классификации спортсменов

7. Положения о соревнованиях определяют:

А. цель и задачи соревнования, требования к участникам, программу соревнований, определения победителя и распределения мест

Б. цель и задачи соревнования и присвоения спортсменами спортивных разрядов и званий

В. цель и задачи соревнования, место и срок их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения соревнований и определения победителей

8. Спорт высших достижений (некоммерческий) базируется:

А. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание

Б. на соревнованиях с целевой установкой: победить, занять только первое место среди других

В. на соревнованиях с целевой установкой: победить, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

9. Профессионально-коммерческий спорт базируется:

А. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить международные и всероссийские рекорды

Б. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и установить собственный рекорд

В. на соревнованиях с целевой установкой: добиться победы и получить вознаграждение

10. Профессионально-коммерческий спорт существует:

А. за счет спортсмена и других городов

Б. за счет спортклуба города и высших учебных заведений

В. за счет самоокупаемости и прибыли, рекламы и других источников

5. Тестирование

Темы 3, 4, 5, 6

1. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- А. различные виды массажа, оксигенотерапия, оптимальное построение тренировочных макроциклов,
- Б. рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль

В. игловоздействие, электростимуляция, музыка, рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления

2. Спортивный результат в массовом спорте имеет значение:

А. только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности

Б. только для самого тренера как показатель его работы

В. только для самого учителя физической культуры как показатель отчетности

3. Спортивный отбор в спорте:

А. представляет собой комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов

Б. представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта

В. представляет собой профессиональный отбор спортсменов, выдерживающих большие физические нагрузки

4. В детско-юношеском спорте соревнования являются:

А. средством определения пригодности спортсмена к избранному виду спорта

Б. средством самовоспитания спортсмена, тренировки его воли к победе

В. средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения

5. Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта - это:

А. массовость отката и коллективность охвата

Б. массовость охвата

В. коллективизация спортивных усилий по охвату масс спортом

6. Виды спорта объединены:

А. в пять групп

Б. в шесть групп

В. в 12 групп

7. В первую - входят виды спорта, в которых:

А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

Б. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

В. сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена

8. Во вторую ? входят виды спорта:

А. где сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена

Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения

В. спортивные достижения в которых зависят от двигательных возможностей спортсмена

9. В третью входят виды спорта, в которых..

А. сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена

Б. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

10. В четвертую входят виды спорта, в которых:

А. спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена

Б. сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена

В. двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия

6. Тестирование

Темы 3, 4, 5, 6

1. В пятую-входят виды спорта:

А. с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника шахматы, шашки

Б. с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения

В. с действиями по управлению специальными техническими средствами поражения цели

2 Методика отбора составляет:

А. комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов

Б. комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта

В. комплекс методов обследования выносливости спортсменов

3. К психологическим средствам восстановления относят:

А. оптимальное построение тренировочных микроциклов, психорегулирующую тренировку

Б. психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых

В. различные виды массажа, упражнения для развития скоростно-силовых качеств

4. Изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений называются:

А. искусством ведения спортивной борьбы

Б. кумулятивным тренировочным эффектом

В. срочным тренировочным эффектом

5. Техника спортивных упражнений? Это:

А. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности

Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена

В. искусство ведения спортивной борьбы

6. Техническая подготовленность-это:

А. степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта

Б. рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена

В. планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности

7. Вариативность техники определяется:

А. разнообразием вариантов техники в ходе соревнований

Б. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

В. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

8. Экономичность техники характеризуется:

А. минимальными затратами энергии спортсмена

Б. способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы

В. рациональным использованием приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства

9. Спортивная тактика определяется:

А. как искусство ведения спортивной борьбы

Б. как искусство ведения спортивной техники

В. как искусство ведения спортивной этики

10. Под силовыми способностями понимают:

А. возможности человека преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Б. возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В. возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Тактические действия спортсмена и методика обучения им.

2. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.

3. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.

4. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.

5. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.

6. Контроль за развитием основных двигательных способностей.

7. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.

8. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа (ДЮКФП, сельских школах, интернатах и т.д.).

9. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.

10. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.

11. Тренировка как многолетний процесс.

12. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.

13. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.

14. Спортивная ориентация и отбор.

15. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов.

16. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не засчитано".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 3			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1 2 3	5 5 5
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	4 5 6	15 10 10
Экзамен	Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Кузьменко Г. .А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: Учеб. пособие / Под ред. Кузьменко Г.А. - М.:Прометей, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-7042-2507--URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=557400>
2. Жданкина Е.Ф.Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0 - URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=959822>
3. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие / Семенова Г.И., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 104 с.: ISBN 978-5-9765-3236-6 - URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=959296>

7.2. Дополнительная литература:

1. Забелина Л.Г.Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4.-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=549320>
2. Сидорова Е.Н.Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=967799>
- 3 Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-7638-2522-0.-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=442476>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Электронно-библиотечная система - ZNANIUM.COM

Студенческая электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ" - <https://e.lanbook.com/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</p>
практические занятия	<p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторами могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.</p> <p>В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты:</p> <ul style="list-style-type: none">- постановка проблемы;- варианты решения;- аргументы в пользу тех или иных вариантов решения. <p>На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте http://dic.academic.ru</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в библиотеке Елабужского института КФУ, учебных кабинетах, а также в домашних условиях. Учебный материал учебной дисциплины предусмотренный рабочим учебным планом для усвоения студентом в процессе самостоятельной работы, выносится на итоговый контроль наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.</p>
устный опрос	<p>Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Устный опрос осуществляется в виде фронтальной и индивидуальной проверки. При фронтальном опросе за короткое время проверяется состояние знаний студентов всей группы по определенному вопросу или группе вопросов. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов.</p>
тестирование	<p>При подготовке к тестированию необходимо опираться на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах. Готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине и четко выясните все условия тестирования заранее. Приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. В тестовых заданиях в каждом вопросе ? 3 варианта ответа, из них правильный только один.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
экзамен	При подготовке к экзамену следует особое внимание уделять конспектам лекций, а затем учебникам. При подготовке рекомендуется пользоваться преимущественно основной литературой. Для лучшего усвоения материала и подготовки к экзамену студентам рекомендуется повторно проанализировать те примеры, ситуации и тесты, которые разбирались ранее на семинарских и практических занятиях. Большое значение при ответе на вопросы экзаменационного билета имеет также использование опыта, приобретенного на учебной и производственной практиках.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Освоение дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Освоение дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Физическая культура .