

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.02.01 Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование  
на 576 часа(ов), 0 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.01 - Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2024)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Повышение уровня профессионально-педагогической подготовки студентов, формирование специальных знаний и овладение системой практических умений и навыков в избранном виде спорта для эффективного использования в будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- 1) ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре;
- 2) совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта;
- 3) освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности;
- 4) обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» относится к дисциплинам модуля «Дополнительного образования». Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Методика обучения и воспитания», «Частные методики обучения и воспитания», «Теория и методика физической культуры», и другими дисциплинами. Дисциплина изучается на 3,4,5 курсах, в 6,7,8,9,10 семестрах на ЗФО.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы), 576 часов.

| Виды занятий               | Семестр 6 | Семестр 7 | Семестр 8 | Семестр 9 | Семестр 10 | Всего часов |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Общая трудоемкость         |           |           |           |           |            | 576         |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 12        | 22        | 20        | 18        | 18         | 90          |
| Лекционные (ЛК)            | 0         | 0         | 0         | 0         | 6          | 6           |
| Практические (семинарские) | 0         | 0         | 0         | 0         | 0          | 0           |

|  |         |       |       |       |         |     |
|--|---------|-------|-------|-------|---------|-----|
| (ПЗ, СЗ)                                   |         |       |       |       |         |     |
| Лабораторные (ЛР)                          | 12      | 22    | 20    | 18    | 12      | 84  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 60      | 86    | 88    | 90    | 90      | 414 |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Экзамен | Зачет | Зачет | Зачет | Экзамен | 72  |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |         |       |       |       |         |     |

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы |  | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|---|--|--|
| Код и наименование компетенции                            | Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины   | Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности  |
| УК-6  | УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы | <p>Знать: теоретико-методологические основы самооценки своих ресурсов и их пределов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.)</p> <p>Уметь: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы</p> <p>Владеть: приемами саморазвития и</p> |

|      |  |  |
|------|--|--|
|      |  | самореализации для успешного выполнения порученной работы  |
| УК-7 | <p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: - определение понятий «физическая подготовленность», «здоровый образ жизни», средства и методы определения уровня своей физической подготовленности, приемы - определения должного уровня физической подготовленности традиционные и современные здоровьесберегающие технологии; специфические условия осуществления профессиональной деятельности педагога по физической культуре</p> <p>Уметь: - составлять индивидуальные тренировочные программы для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности; соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>- профессиональной деятельности педагога по физической культуре</p> <p>Владеть: - современными и классическими физкультурно-оздоровительными технологиями, позволяющими поддерживать должный уровень физической подготовленности</p> <p>- современными и классическими здоровьесберегающими технологиями для поддержания высокой профессиональной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p> |
| ПК-2 | ПК-2.1 – Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения биологии (согласно ФГОС и примерной учебной программе по физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения  | <p>Знать: – характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения физической культуре (согласно ФГОС и примерной учебной программе);</p> <p>– методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической</p>  |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      | <p>физической культуре;<br/> ПК-2.2 – Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей;<br/> разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся<br/> в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся;<br/> оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)<br/> ПК-2.3 – Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся</p> | <p>культуре<br/> Уметь: – оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей;<br/> – разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся;<br/> – оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)<br/> Владеть: – умениями (навыками) применения в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся;<br/> – умениями (навыками) разработки рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся</p> |
| ПК-3 | ПК-3.1 – Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и   | Знать: – теоретические и методические основы базовых видов ФСД;<br>–теорию и методику обучения предмету «физическая культура»;<br>– исторические, социальные, экономические, управленческие и  |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      | <p>правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД</p> <p>ПК-3.2 – Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>ПК-3.3 – Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре</p>  | <p>правовые основы ФКО;<br/>– медико-биологические основы ФСД</p> <p>Уметь: – осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>Владеть: – предметным содержанием физической культуры;<br/>– умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре</p>   |
| ПК-4 | <p>ПК-4.1 – Знает: способы организации образовательной деятельности обучающихся при обучении физической культуре; приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре;</p> <p>ПК-4.2 – Умеет: организовывать различные виды деятельности обучающихся в образовательном процессе по физической культуре; применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса;</p> <p>ПК-4.3 – Владеет умениями организации разных видов деятельности обучающихся при обучении физической культуре и приемами развития познавательного интереса</p> | <p>Знать: – способы организации образовательной (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) деятельности обучающихся при обучении физической культуре;</p> <p>–закономерности формирования и совершенствования познавательной активности обучающихся в процессе физкультурного образования;</p> <p>– приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре.</p> <p>Уметь: – организовывать различные виды деятельности обучающихся (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) в образовательном процессе по физической культуре;</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>– применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса обучающихся в процессе физкультурного образования;</p> <p>– мотивировать школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре</p> <p>Владеть: – умениями организации разных видов (учебной, проектной, исследовательской, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной, рекреационной) деятельности обучающихся при обучении физической культуре;</p> <p>– приемами развития познавательного интереса;</p> <p>– способами и методами мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре</p> |
|--|--|---|

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела  | Темы раздела  | Всего часов | Аудиторные занятия |                    |        | С<br>Р<br>С |
|--------|---------------|---|---|-------------|--------------------|--------------------|--------|-------------|
|        |               |   |   |             | Л<br>К             | П<br>З<br>(С<br>З) | Л<br>Р |             |
| 1      | 1.1           | Дисциплина «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование» | Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования Физическая подготовка: общая и | 72          | 0                  | 0                  | 12     | 60          |

|   |     |  |  |     |   |   |    |    |
|---|-----|--|--|-----|---|---|----|----|
|   |     |  | специальная.<br>Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта<br>Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте   |     |   |   |    |    |
| 2 | 2.1 | Тренировочные и соревновательные нагрузки    | Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре<br>Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь<br>Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения.<br>Совершенствование навыков | 108 | 0 | 0 | 22 | 86 |
| 3 | 3.1 | Спорт  | Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального<br>Научная и методическая работа студентов<br>Особенности многолетней подготовки спортсменов.<br>Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах   | 108 | 0 | 0 | 20 | 88 |
| 4 | 4.1 | Соревнования и соревновательная деятельность | Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов<br>Спортивная ориентация   | 108 | 0 | 0 | 18 | 90 |



|       |     |                       |  |     |   |   |    |     |
|-------|-----|-----------------------|--|-----|---|---|----|-----|
|       |     |                       | и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)<br>Управление процессом подготовки спортсменов   |     |   |   |    |     |
| 5     | 5.1 | Спортивная тренировка | Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания<br>Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида) | 108 | 6 | 0 | 12 | 90  |
| Итого |     |                       |  | 504 | 6 | 0 | 84 | 414 |

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема   | Содержание   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|--|--|------------------------|
| 5      | 5.1           | Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания<br>Стратегия и тактика. Классификация тактики. | Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Классификация тактических действий Организация коллективных и индивидуальных действий. Совершенствование тактических действий в различных условиях | 6                      |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | Технология обучения. Совершенствование навыков Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида) | Технология обучения тактике. Специфика и особенности видов спорта Обучение основным движениям в видах спорта Организация и проведение соревнований по видам спорта Специфика и особенности видов спорта |  |
|--|--|--|---|--|

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|
|        |               |      |            |                        |

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание  | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|---|------------------------|
| 1      | 1.1           | Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования<br>Физическая подготовка: общая и специальная.<br>Технология | Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования<br>Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте | 12                     |

|   |     |  |   |    |
|---|-----|--|---|----|
|   |     | физической подготовки с учетом специфики вида спорта Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте   |   |    |
| 2 | 2.1 | Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании и профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре<br>Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь<br>Спортивная техника. Классификация техники.<br>Технология обучения. Совершенствование навыков | Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся. Методы работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.<br>Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.<br>Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных программой соревнований по избранному виду спорта. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида спорта. Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки.<br>Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. | 22 |

|   |     |   |  |    |
|---|-----|---|--|----|
|   |     |   | <p>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. Совершенствование физической и технической подготовки средствами специальных упражнений соревновательной направленности. Работа по индивидуальным планам.</p> <p>Привлечение студентов старших курсов к проведению тренировочных занятий. Организация тестирования для анализа тренировочной работы. Проведение семинара по судейству.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>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.</p> |    |
| 3 | 3.1 | <p>Спорт: типы, виды, функции.</p> <p>Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального</p> <p>Научная и</p> | <p>Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе.</p> <p>Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте. Организация</p>   | 20 |

|   |  |
|---|--|
| <p>методическая работа студентов<br/>Особенности многолетней подготовки спортсменов.<br/>Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах</p> | <p>спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов.</p> <p>Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.</p> <p>Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций.</p> <p>Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.</p> <p>Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.</p> |
|---|--|

|   |     |   | Критерии оценки качества работы.   |    |
|---|-----|---|--|----|
| 4 | 4.1 | Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов<br>Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)<br>Управление процессом подготовки спортсменов | <p>Подготовка к соревнованиям по избранному виду спорта. Проведение семинара по судейству. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Судейство соревнований в качестве помощника судьи.</p> <p>Проведение судейского семинара, выбор секретариата и бригад на видах соревнований, подготовка судейской документации. Организация, судейство и проведение соревнований. Подготовка отчетной документации по итогам соревнований. Анализ результатов освоения элементов избранного вида спорта. Дальнейшее освоение элементов избранного вида спорта, совершенствование физических качеств и специальной подготовленности. Соревнования и соревновательная деятельность.</p> <p>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.</p> <p>Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду</p> | 18 |

|   |     |  |   |    |
|---|-----|--|---|----|
|   |     |  | <p>спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.</p> <p>Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.</p> <p>Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта.</p>   |    |
| 5 | 5.1 | <p>Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.</p> <p>Тренировочные средства в решении задач физического воспитания</p> <p>Стратегия и тактика. Классификация тактики.</p> <p>Технология обучения. Совершенствование навыков</p> <p>Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической</p> | <p>Проведение контрольной прикидки по элементам избранного вида спорта. Распределение обязанностей, ознакомление с требованиями, распределение на группы ПФСС студентов курса на период педагогической практики.</p> <p>Проведение дополнительного тестирования и сбора информации студентами, выполняющими исследовательские работы по ПФСС.</p> <p>Организация консультативной помощи, оказание помощи при расчетах статистических данных.</p> <p>Дальнейшее совершенствование физических качеств и специальной подготовленности. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание и основные положения современной</p> | 12 |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)</p> | <p>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. Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство. Характеристика вида спорта (на примере избранного вида спорта). Правила видов спорта (на примере избранного вида спорта). Специфика и особенности видов спорта. Обучение основным движениям в видах спорта. Управление процессом тренировки. Комплексный контроль. Организация и проведение соревнований по видам спорта.</p> |  |
|--|--|---|--|--|

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

| Модуль | Номер раздела | Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение  | Виды самостоятельной деятельности  | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|--|--|------------------------|
| 1      | 1.1           | <p>Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога</p> | <p>Анализ учебно-методической литературы<br/>Написание реферата<br/>Подготовка электронной презентации<br/>Проведение тестирования по физической подготовке<br/>Составление комплекса ОРУ<br/>Проведение комплекса ОРУ</p> | 60                     |



|   |     |  |  |    |
|---|-----|--|--|----|
|   |     | <p>по физической культуре, тренера по виду спорта. Организация учебного процесса по ПФСС. Общая и специальная физическая подготовка Физические способности и координационная подготовка. Методы развития физических качеств. Утомление и восстановление. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Характеристика педагогических средств восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления.</p>   |  |    |
| 2 | 2.1 | <p>Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Методы работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных</p> | <p>Анализ учебно-методической литературы<br/>Написание реферата<br/>Подготовка электронной презентации<br/>Проведение тестирования технической подготовленности в ИВС<br/>Составление конспекта урока<br/>Проведение фрагмента урока<br/>Разработка внеклассного мероприятия для мотивации школьников к занятиям по ФК</p> | 86 |

|   |     |  |   |    |
|---|-----|--|---|----|
|   |     | <p>задач в процессе соревновательной деятельности. Критерии технической подготовленности. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Характер отдыха и его продолжительность.</p>   |   |    |
| 3 | 3.1 | <p>Спорт. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Освоение студентами навыков научно-методической деятельности и</p> | <p>Анализ учебно-методической литературы<br/>Написание реферата<br/>Подготовка электронной презентации<br/>Разработка проекта «Здоровый образ жизни школьника»<br/>Составление конспекта тренировочного занятия<br/>Разработка и проведение тестирования для отбора в ИВС</p> | 88 |

|   |     |   |   |    |
|---|-----|---|---|----|
|   |     | <p>использование в своей работе данные научных исследований. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах.</p> <p>Критерии оценки качества работы тренеров. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.</p> <p>Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.</p> |   |    |
| 4 | 4.1 | <p>Соревнования и соревновательная деятельность. Структура соревновательной деятельности.</p> <p>Классификация соревнований.</p> <p>Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).</p> <p>Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте.</p> <p>Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях.</p> <p>Начальный отбор для занятий видом спорта.</p> <p>Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов на основе</p>                       | <p>Анализ учебно-методической литературы</p> <p>Написание реферата</p> <p>Подготовка электронной презентации</p> <p>Составление программы соревнований по ИВС</p> <p>Составление положения соревнований по ИВС</p> <p>Проведение соревнований по ИВС</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях вуза</p> | 90 |

|   |     |  |  |    |
|---|-----|--|--|----|
|   |     | <p>изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.</p> <p>Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.</p> <p>Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.</p> <p>Модельные характеристики тренировочной деятельности.</p> <p>Планирование как функция управления.</p> <p>Комплексный контроль как функция управления.</p> <p>Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена.</p> <p>Информационные документы тренера и спортсмена.</p> |  |    |
| 5 | 5.1 | <p>Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.</p> <p>Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.</p> <p>Теоретическая подготовка. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности.</p> <p>Классификация тактических действий.</p> <p>Организация коллективных и</p>  | <p>Анализ учебно-методической литературы</p> <p>Написание реферата</p> <p>Подготовка электронной презентации</p> <p>Заполнение дневника подготовки спортсмена</p> <p>Разработка рабочей программы по ФК</p> <p>Составление конспекта урока</p> <p>Проведение фрагмента урока</p> | 90 |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>индивидуальных действий.</p> <p>Совершенствование тактических действий в различных условиях.</p> <p>Технология обучения тактике. Специфика и особенности видов спорта. Обучение основным движениям в видах спорта.</p> <p>Организация и проведение соревнований по видам спорта.</p> <p>Специфика и особенности видов спорта.</p> |  |
|--|--|--|--|

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

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

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с. : ил. - ISBN 5-278-00326-X : 5-00.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. – 2-е изд., испр. – Москва : Академия, 2005. – 384 с. – (Высшее проф. образование). – ISBN 5-7695-2160-0 : 119-79.

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч.
2. Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8 : 237-00. <http://mpro.zabgu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/320>
3. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1 :

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2005. - 272 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2490-1 : 112-09.

2. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : 539-00.

3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. - Москва : Сов. спорт, 2010. - 392 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-2462-8 : 469-75.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Профессионально-направленные практики : учеб. пособие / М. Ю. Федорова [и др.]. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9 : 222-00.

2. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534- 04766-0 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

3. Ишков, А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности / А. Д. Ишков; Ишков А.Д. - Moscow : Флинта, 2013. - . - Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности [Электронный ресурс] : монография / Ишков А.Д. -2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - ISBN 978-5-9765-1631-1. Ссылка на ресурс: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516311.html>

4. Германов, Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие / Германов Геннадий Николаевич; Германов Г.Н. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 224. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-04492-8 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A>

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

| Название  | Ссылка  |
|---|---|
| Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань». | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> |

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС

"МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Система ГАРАНТ
- 2) СПС "Консультант Плюс"

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|--|--|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                      | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий  |  |
| Учебные аудитории для промежуточной аттестации   |  |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций                       | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре    |
| Учебные аудитории для текущей аттестации   |  |

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Приступая к изучению дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование», студенты должны ознакомиться с учебной и методической литературой.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к лабораторным занятиям учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной рабочей программой.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект тренировочного занятия, конспект урока, разработать программу по физической культуре, ведение дневника тренировки спортсмена, разработка проекта, мероприятий, соревнований и др.).

Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата  
Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.)

1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

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

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

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

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

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1) Титульный лист.

2) Содержание.

3) Введение.

4) Основное содержание.

5) Заключение (выводы).

6) Список литературы.

7) Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;

- новые, современные подходы к решению проблемы;

- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;

- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;

- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;

- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

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

6. Список использованной литературы:



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

#### 7. Приложения.

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

#### Методические рекомендации по ведению дневника спортсмена

Каждый студент, занимающийся в спортивной секции обязан вести дневник тренировки, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

Дневник нужно вести аккуратно, после каждого тренировочного занятия, соревнования и иной деятельности вносить записи.

В качестве примера далее приводится один из вариантов дневника тренировки спортсмена.

Дневник тренировки спортсмена (фамилия, имя, отчество)

Секция \_\_\_\_\_

Тренер (фамилия, имя, отчество)

Содержание тренировочного процесса

| Дата, время | Содержание тренировочного занятия | Объем | Интенсивность | Методы |
|-------------|-----------------------------------|-------|---------------|--------|
|-------------|-----------------------------------|-------|---------------|--------|

Итого за неделю: количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, средства тренировки и их объем (кг, км, м, ч, сек, т, количество повторений), объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах, методы тренировки (в %), восстановительные мероприятия.

Результаты участия в соревнованиях

№

| пп | Название соревнований | Вид соревновательной деятельности | Занятое место | Спортивно-технический результат (выполненный разряд, звание) | Условия соревнований и ход соревновательной |
|----|-----------------------|-----------------------------------|---------------|--|---|
|----|-----------------------|-----------------------------------|---------------|--|---|

борьбы Недостатки в подготовленности Выводы

Результаты контрольных испытаний

| Дата | Раздел подготовки | Контрольные испытания | Результат |
|------|-------------------|-----------------------|-----------|
|------|-------------------|-----------------------|-----------|

Физическая 1.

2.

3.

Тактическая 1.

2.

3.

Техническая 1.

2.

3.

Методические рекомендации по составлению конспекта тренировочного занятия

План-конспект урока является рабочим документом, в котором записана программа проведения предстоящего занятия. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно. Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи работы, указываемые перед раскрытием содержания занятия. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи.

Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном занятии.

Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на занятии. Необходимо отчетливо выделять составные части занятия и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части. Содержание основной части должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

Образовательные и оздоровительные задачи должны быть намечены и распределены в занятии так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения обучающимися всех намеченных заданий.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражнений:

- повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- упражнения на гибкость.

Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений. Для каждого занятия необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

Полное изложение заключительной части обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, задания) и поведения учащихся. Но это не исключает внесения в тренировочное занятие, в случае необходимости, нескольких целесообразных изменений и дополнений.

Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с

указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям). Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.) Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации занимающихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, отдельно или поточно и т. п.). Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т.п. В этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержания домашних заданий.

Примерные указания к содержанию конспекта

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

Задачи тренировочного занятия:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

1. Инвентарь:

2. Место проведения:

3. Время проведения:

Части занятия Частные задачи

Методы и методические приемы Содержание занятия Дозировка Организационно-методические указания

Методические рекомендации по составлению конспекта урока

План-конспект урока является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Эффективность любого занятия зависит, прежде всего, от правильности постановки его задач. При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Составляя конспект урока, необходимо помнить, что основная цель системы уроков физического воспитания состоит в подготовке всесторонне гармонически развитой личности. Исходя из этого, формулируются основные задачи, которые решаются на протяжении ряда уроков или на отдельных занятиях.

Задачи, которые будут поставлены на уроке, делятся на 3 группы: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

I. Образовательные задачи:

- Формирование специальных знаний в ФВ, спортивных двигательных умений и навыков;
- Овладение базовыми двигательными действиями.

Примеры постановки образовательных задач: «Разучить технику кувырка вперед», «Разучить нижнюю прямую подачу», «Совершенствовать перемещения баскетболистов»,

«Закрепить технику передачи 2-мя руками сверху», «Совершенствовать комбинацию на бревне».

II. Воспитательные задачи:

- Формирование осознанной потребности систематических занятий физической культурой;
- Содействие развитию психических процессов, памяти, вниманию, мышления;
- Вырабатывать, организованные навыки проведения занятий;
- Формирование свойств и качеств личности учащихся;
- Воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- Формировать адекватную самооценку физических качеств.

Примерами воспитательных задач могут быть «Воспитывать смелость во время спуска с гор на лыжах», «Воспитывать коллективизм, взаимовыручку, взаимопомощь» и т.д.

III. Оздоровительные задачи:

- Формирование осанки;
- Содействует гармоническому и физическому развитию;
- Воспитывать ценностные ориентации;
- Развитие дыхательным и сердечно-сосудистых систем;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание прыгучести;
- Воспитание ловкости, координационных способностей;
- Воспитание быстроты;
- Воспитание ориентировки в пространстве;
- Воспитание силы;
- Воспитание выносливости;
- Воспитание гибкости.

Примеры: «Воспитывать координационные способности», «Воспитывать быстроту и ловкость в игре «Охотники и утки», «Воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции».

Указанное подразделение задач является условным, так как в процессе решения образовательных задач в той или иной степени решаются и воспитательные, и оздоровительные задачи. Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии.

Образец плана-конспекта урока по физической культуре и спорту

Части урока Частные задачи

Методы и методические приемы Содержание урока дозировка Организационно-методические указания

Методические рекомендации по составлению положения соревнований

Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнования. Отдельные разделы положения должны быть тщательно продуманы и подробно изложены. Ни один пункт положения не должен вызывать никаких сомнений или различных толкований.

Положение составляется на основании календарного плана и правил соревнований по виду спорта и рассылается участвующим организациям заранее, не позднее чем за месяц до проведения соревнований, а для соревнований всероссийского и республиканского

масштаба - за 3 месяца.

Перед организацией и проведением соревнований нужно продумать следующие моменты:

1. Цель и уровень планируемых соревнований (масштаб соревнований, состав участников).
2. Кто проводит данные соревнования (организации, участвующие в проведении).
3. Возможные условия проведения соревнований.
4. Финансирование (бюджет, спонсоры).

Разделы положения

1. Цели и задачи - указываются основные цели данного мероприятия и задачи, которые раскрывают их реализацию. Данный раздел является одним из главных, т.к., исходя из поставленных целей, определяется программа соревнований, условия проведения, требования к участникам и судьям, материальному и финансовому обеспечению, экологические требования.

2. Место и сроки проведения - указываются точные сроки, место проведения, время работы мандатной комиссии. При необходимости указывается схема подъезда к месту соревнований.

3. Руководство проведением - указываются организации, осуществляющие общее руководство, и организация, осуществляющая непосредственное проведение соревнований, а также оргкомитет, главная судейская коллегия, фамилия, имя, отчество, судейская категория главного судьи соревнований.

4. Судейская коллегия указываются основные судьи: главный судья, заместитель главного судьи, секретарь соревнований и др.

5. Участники соревнований и требования к ним - указываются требования к командам и участникам:

- по административному признаку, исходя из установленных принципов проведения и статуса (например, для Всероссийских Чемпионатов - сборные команды Федераций областей, краев, республик, входящих в состав России);

- по количественному составу команды, в том числе требования к полу участников, число запасных участников, представитель, тренер (обязательно) и судья соответствующей категории (при необходимости);

- по возрасту и спортивной квалификации участников, согласно требованиям, предъявляемым к участникам соревнований;

- разрешение врача, свидетельство о рождении, паспорт и т.д.

6. Программа и условия проведения соревнований. Перечисляются все виды, включенные в программу соревнований, по всем возрастным группам и для всех коллективов, а также распределение видов (дистанций) по дням.

В случае большого количества участников следует предусмотреть групповую жеребьевку и указать порядок распределения участников по группам. Дополнительно указывается время проведения совещаний с представителями команд, время работы различных служб (мандатной комиссии, технической комиссии и т.д.), время открытия и закрытия соревнований.

7. Порядок и сроки подачи заявок - указываются порядок и сроки подачи предварительных заявок, которые подаются не позднее чем за 1 месяц до начала соревнований (для Всероссийского масштаба) в оргкомитет по указанному адресу. Именные заявки по установленной форме подаются в мандатную комиссию на месте соревнований во время ее работы. Необходимо указать, какие документы на каждого члена команды предъявляются в мандатную комиссию.

8. Подведение итогов. Предельно ясно и четко указывается состав команды и число зачетных участников по отдельным видам, условия подведения итоговых командных результатов.

9. Условия приема участников - указываются условия приема команд. В том числе условия проживания участников, приготовления пищи, экологические и специфические требования.
10. Награждение - награждение призеров производится по видам соревнований, при этом участники награждаются грамотами, а команды дипломами. В чемпионатах, как правило, призеры награждаются и медалями. Грамотой дополнительно может награждаться и тренер команды.
11. Финансирование - указываются источники финансирования, которые могут состоять из бюджетных средств, стартовых и спонсорских взносов, при этом необходимо учитывать, что бюджетные статьи не должны дублироваться с другими источниками. При безналичных расчетах указываются реквизиты банка для перечисления и пример платежного поручения.

Разработчик/группа разработчиков:  
Юлия Фёдоровна Николенко

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.