1920

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

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно–биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по работе с филиалами

_____ А.А. Евдокимов

«_____» _____ 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

(Спортивная специализация: лёгкая атлетика)

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2017

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины ... 3
1.1 Цель освоения дисциплины ... 3
1.2 Задачи дисциплины ... 3
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы ... 3
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ... 4
2. Структура и содержание дисциплины ... 4
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ ... 4
2.2 Структура дисциплины ... 5
2.3 Содержание разделов дисциплины ... 7
2.3.1 Занятия лекционного типа ... 7
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия) ... 10
2.3.3 Лабораторные занятия. ... 11
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ ... 15
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ... 15
3. Образовательные технологии. ... 16
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций ... 17
3.2.Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий ... 18
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. 20
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля ... 20
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса ... 24
4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации ... 24
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы ... 26
4.2.1 Вопросы к зачету ... 28
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. ... 34
5.1 Основная литература: ... 34
5.2 Дополнительная литература: ... 35
5.3. Периодические издания: ... 35
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. ... 35
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины ... 37
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине ... 38
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения. ... 38
8.3 Перечень информационных справочных систем: ... 38
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине ... 39

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

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

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

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» направлено на формирование у студентов компетенции ПК–1 (готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов). В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

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

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к вариативной части основной образовательной программы и направлена на совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из видов спорта.

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

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование специальной компетенции ПК–1: готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК–1	готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	–законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; –факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; -принципы организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.	- разрабатывать учебные программы по предмету на основе государственных образовательных стандартов; -формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий; -планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся; -оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки; -использовать технические средства для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; -выявить причины типичных ошибок у занимающихся и определять приемы и средства их устранения.	-навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту. –техникой выполнения упражнений в избранном виде спорта ; -методами и организацией комплексного контроля при занятиях в избранном виде спорта;

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 23 зач.ед. (828 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ОФО).*

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)				
			3	4	5	6	7
Контактная работа, в том числе:							
Аудиторные (всего):							
Занятия лекционного типа		28	6	4	8	6	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)							
Лабораторные занятия		294	60	30	88	76	40
Иная контактная работа:							
Контроль самостоятельной работы (КСР)		24	6	2	6	6	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе							
Курсовая работа							
Проработка учебного (теоретического) материала		299	53,8	53,8	131,8	111,8	47,8
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)		44	8	8	12	10	6
Подготовка к текущему контролю		30	6	6	6	6	6
Контроль:							
Подготовка к экзамену		–	–	–	–	–	–
Общая трудоемкость	**час.**	828	144	108	252	216	108
	в том числе контактная работа	347	72,2	36,2	102,2	88,2	48,2
	зач. ед	36	4	3	7	6	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 3,4,5,6,7 семестрах *(очная форма)*

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
3 семестр						
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.	6	2			4
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального .	6	2			4
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	5,8	2			3.8
4	Обучение технике бега на короткие дистанции	40			20	20
5	Обучение технике спортивной ходьбы	36			16	20

6	Обучение технике прыжков в длину с разбега	44			24	20
	Итого по 3 семестру:		**6**		**60**	**71,8**
4 семестр						
1	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	10	2			8
2	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	5,8	2			3.8
3	Обучение технике эстафетного бега	44			14	30
4	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	46			16	30
	Итого по 4 семестру:		**4**		**30**	**71,8**
5 семестр						
1	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	12	2			10
2	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	12	2			10
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	12	2			10
4	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	11,8	2			9,8
5	Обучение технике прыжков высоту с разбега	54			24	30
6	Обучение технике метания гранаты	46			16	30
	Обучение технике метания копья	50			24	26
7	Обучение технике барьерного бега	48			24	24
	Итого по 5 семестру:		**8**		**88**	**149,8**
6 семестр						
1	Научная и методическая работа студентов	6	2			4
2	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	6	2			6
3	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)	6	2			10
4	Обучение технике толкания ядра	41,8			26	27,8
5	Организация и проведение занятий по легкой атлетике	114			50	80
	Итого по 6 семестру:		**6**		**76**	**127,8**

7 семестр						
1	Управление процессом подготовки спортсменов	6	2			4
2	Работа по спорту в общеобразова-тельной, спортивной школе, училище олимпийского резерва.	5,8	2			3,8
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	92			40	52
	Итого по 7 семестру:		**4**		**40**	**59,8**
	Итого по дисциплине		**28**		**294**	**481**

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

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		3 семестр	
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры	Из истории создания дисциплины ПФСС. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, зачетных требований, самостоятельной работы студентов. Организация учебного процесса по ПФСС.	У, Т
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального	Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.	У, Т
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки	Соревнования и соревновательная деятельность. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).	У, Т

	спортсменов е	Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревновательная подготовка. Построение соревнований в спорте.	
		4 семестр	
4	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка.	У, Т
5	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.	У, Т
		5 семестр	
6	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.	У, Т
7	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности их единство и взаимосвязь. Организация коллективных и индивидуальных действий. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Совершенствование тактического мастерства. Совершенствование тактических действий в различных условиях. Тактическое мастерство.	У, Т
8	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом	Технологии физической подготовки. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-	У,Т

	специфики вида спорта	силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.	
9	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.	У,Т
		6 семестр	
10	Научная и методическая работа студентов	Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.	У,Т
11	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	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. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Критерии оценки качества работы.	У,Т
12	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)	Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы,	У,Т

		организация.	
		7 семестр	
13	Управление процессом подготовки спортсменов.	Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности. Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта. Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов. Целевые нормативы по видам подготовки. Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства. Планирование как функция управления.. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок. Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.	У,Т
14	*Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва.*	*Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР. Многолетнее, годичное и текущее планирование. Воспитательная, методическая и тренировочная работа. Помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий*	*У,Т*

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

Занятия семинарского типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.3 Лабораторные занятия.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
		3 семестр	
1	Обучение технике бега на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Кинематические и динамические параметры техники бега. Определение, краткая характеристика и фазы бега на короткие дистанции. Начало бега (старт). Варианты старта. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон. Финиширование. Определение и краткая характеристика бега на средние дистанции. Старт и стартовое ускорение. Бег по дистанции. Работа ног и рук во время бега. Техника бега на длинные дистанции. Особенности техники бега по прямой и виражу. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Специальные упражнения для освоения техники спринтерского бега Методика совершенствования техники бега на короткие дистанции Практическое применение студентами полученных методических знаний	ПР
2	Обучение технике спортивной ходьбы	Создание представления о технике спортивной ходьбы Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. . Обучение движению ног и таза Обучение движению рук и плечевого пояса Обучение спортивной ходьбе с различной скоростью Совершенствование техники спортивной ходьбы. Специальные упражнения для освоения спортивной ходьбы и развития приоритетных физических качеств ходоков Методические схемы обучения спортивной ходьбе Практическое применение студентами полученных методических знаний	ПР
3	Обучение технике прыжков в длину с разбега	Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Оценка выполнения движений. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Методика	Т,ПР

		совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Практическое применение студентами полученных методических знаний	
		4семестр	
1	Обучение технике эстафетного бега	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега. Специальные упражнения для освоения техники приёма–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне Совершенствование техники эстафетного бега Обучение старта на этапах эстафетного бега Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Методики освоения техники эстафетного бега Практическое применение студентами полученных методических знаний	Т,ПР
2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега Методика совершенствования техники кроссового бега Практическое применение студентами полученных методических знаний Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Практическое применение студентами полученных методических знаний.	Т, ПР
		5 семестр	
1	Обучение технике метания гранаты	Виды метаний. Главные и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей. Обучение держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность обучения технике метания гранаты. Обучение держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с	Т, ПР

		отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.	
2	Обучение технике метания копья	Краткий исторический очерк и эволюция .Снаряды: вес, размеры. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья. Безопасность при обучении и профилактика травматизма. Специальные упражнения для освоения техники метания копья и развития специальных физических качеств метателей. Создание представления о технике метания копья. и Обучение метанию копья Обучение удержанию и выпуску копья Обучение метанию копья с места Обучение финальному усилию. Обучение бросковым шагам с копьѐм Обучение способу отведения копья Обучение разбегу Обучение торможению.	ПР
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях). Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развития специальных физических качеств прыгунов. Практическое применение студентами полученных методических знаний	Т,ПР
4	Обучение технике барьерного бега	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера , техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Критерии оценки техники барьерного бега. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов. Создание представления о технике преодоления барьера. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Обучение техники преодоления препятствий Обучение бегу на 100 и 110 м с барьерами Обучение барьерному шагу Обучение бегу между барьерами Обучение низкому старту и бегу до первого барьера Обучение финишированию Обучение бегу на 400 м с барьерами Практическое применение студентами полученных методических знаний	Т,ПР
		6 семестр	
1	Обучение технике толкания ядра	Ознакомление с техникой толкания ядра. Снаряды: вес, размеры. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия. Обучение держанию и выталкиванию ядра Обучение	ПР

		толкания ядра с места. Обучение техники скачкообразного разбега. Обучение толканию ядра со «скачка». Обучение толканию ядра с «поворота». Совершенствование техники толкания ядра Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей. Методики совершенствования техники толкания ядра Практическое применение студентами полученных методических знаний. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)	
2	Организация и проведение занятий по легкой атлетике	Характеристика методов обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении. Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции с учащимися разного возраста. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике. Учет и оценка уровня физической подготовленности учащихся. Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике в младших, средних и старших классах на основе программы по физическому воспитанию в школе. Подготовка, проведение и анализ уроков по легкой атлетике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Применение средств для их воспитания в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности. Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Нагрузка в занятиях. Построение микроциклов, их разновидности и содержание. Построение средних циклов (этапов) тренировки, их разновидности, содержание и продолжительность. Построение годичного цикла тренировки, его варианты. Периоды годичного цикла (подготовительный, соревновательный, переходный), их цель и задачи. Содержание соревновательного периода (характеристика этапов). Понятие о спортивной форме и участие в соревнованиях. Многолетняя тренировка легкоатлета. Характеристика этапов многолетней подготовки. Управление тренировочным процессом	Т,ПР
		7 семестр	
1	Организация и проведение соревнований по	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи,	Т,ПР

	легкой атлетике	главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании). Характер соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов по дням и последовательность их проведения, особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике в школе и летнем лагере. Судейская коллегия и её обязанности. Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Подготовка спортивных помещений к соревнованиям.	

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	1.Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 . 2.Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625 3. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993.
2	Подготовка к устному опросу	1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229. 2.Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы /

		А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2013. – 173 с. : табл., схем. – Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873 . 3. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2011. – 160 с. : табл. – Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428860.
3	Подготовка к выполнению практического задания	1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229. 2.Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2013. – 173 с. : табл., схем. – Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873 . 3.Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 .

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

Для лиц с нарушениями зрения:

–в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных

занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

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

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

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

		Итого в семестре	8
		в т.ч. интерактивное обучение*	2*
6 семестр			
1	Научная и методическая работа студентов	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого в семестре	6
7 семестр			
1	Управление процессом подготовки спортсменов	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого в семестре	4
		Итого по курсу	**28**
		в том числе интерактивное обучение*	**2***

3.2.Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
3 семестр			
1	Обучение технике бега на короткие дистанции	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение	12 8*
2	Обучение технике спортивной ходьбы	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проблемное обучение	12 8*

3	Обучение технике прыжков в длину с разбега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	12 8*
		Итого в семестре	**60**
		в том числе интерактивное обучение*	**24**
4 семестр			
1	Обучение технике эстафетного бега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10 4*
2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	8 8*
		Итого в семестре	**30**
		в том числе интерактивное обучение*	**12**
5 семестр			
1	Обучение технике прыжков высоту с разбега	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	14 10*
1	Обучение технике метания гранаты	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	10 6*
3	Обучение технике метания копья	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	14 10*
4	Обучение технике барьерного бега	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.	16 8*
		Итого в семестре	**88**
		в том числе интерактивное обучение*	**34**

6 семестр			
1	Обучение технике толкания ядра	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	16 10*
2	Организация и проведение занятий по легкой атлетике	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	30 20*
		Итого в семестре	**76**
		в том числе интерактивное обучение*	**30**
7 семестр			
1	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Сдача контрольных нормативов. Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.	24 16*
		Итого в семестре	**40**
		в том числе интерактивное обучение*	**16**
		Итого по курсу	**294**
		в том числе интерактивное обучение*	**116***

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (2 курс 3 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры.	Устный опрос	5

2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального .	Устный опрос	5
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	Устный опрос	5
4	Обучение технике бега на короткие дистанции	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Выполнение практического норматива	3 2 10
5	Обучение технике спортивной ходьбы	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Выполнение практического норматива	3 2 10
6	Обучение технике прыжков в длину с разбега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Выполнение практического норматива	3 2 10
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
	ВСЕГО		100

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (2 курс 4 семестр)

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

		Выполнение практического норматива	12
		Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	4
		Практические тесты по общей физической подготовке (внутрисеместровая аттестация)	40
	ВСЕГО		100

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

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	Устный опрос	3
		Составление положения соревнований по легкой атлетике	4
		Составление протоколов соревнований	4
2	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	Устный опрос	3
3	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	Устный опрос	3
4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Устный опрос	3
5	Обучение технике прыжков высоту с разбега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	2
		Выполнение практического норматива	8
6	Обучение технике метания гранаты	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия	2
		Выполнение практического норматива	8
7	Обучение технике метания копья	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	2
		Выполнение практического норматива	8
8	Обучение технике барьерного бега	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	2
		Выполнение практического норматива	8
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
	ВСЕГО		100

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

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Научная и методическая работа студентов	Устный опрос	3
2	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	Устный опрос	3
3	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)	Устный опрос	3
4	Обучение технике толкания ядра	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	3
		Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия	4
		Выполнение практического норматива	12
5	Организация и проведение занятий по легкой атлетике	Составление план–конспекта практического занятия(урок, секционное занятие)	10
		Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия	20
		Практические тесты по общей физической подготовке (внутрисеместровая аттестация)	40
	ВСЕГО		100

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

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Управление процессом подготовки спортсменов	Устный опрос	3
2	Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки	Устный опрос	3
3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Составление положения соревнований по легкой атлетике	16
		Составление и обработка протоколов соревнований	12

		Участие в судействе соревнований.	26
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

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

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

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

2.Цель спортивной тренировки :
а) развить физические качества
б) обучить технике и тактике
в) морально-волевая подготовка спортсмена
г) создание условий для достижения высоких результатов

3.Разновидностями микроциклов являются:
а) годичные ,полугодичные
б) подготовительные ,соревновательные ,переходные
в) втягивающие ,базовые ,контрольно-подготовительные,предсоревновательные,восстановительные
г) подводящие ,соревновательные ,восстановительные ,ординарные и ударные

4.Классификация техники в лёгкой атлетике - это:
а) брасс, кроль, баттерфляй
б)приемы, передачи, броски (удары),ведения
в) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье

г) строевые , обще-развивающие , прикладные, вольные, акробатические, прыжковые упражнения

5.Техническая подготовленность спортсмена зависит от:
а) физических условий
б) психических условий
в) тактических условий
г) физических, психических ,тактических условий

6.Какая характеристика техники определяет высокий конечный результат:
а) экономичность
б) вариативность
в) стабильность
г) эффективность

7. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится:
а) в школах
б) в клубах физической культуры
в) в спортивных клубах по месту жительства
г) в училищах олимпийского резерва

8. В оценку уровня подготовленности юных спортсменов не входят :
а) показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности
б) показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности
в) спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива
г) успеваемость по общеобразовательным предметам

9. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. способствующий достижения высокого спортивного результата- это:
а) стратегия
б) тактика
в) морально-волевая подготовка
г) спортивная техника

10.Функциональные и морфологические изменения происходящие в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок - это:
а) спортивная форма
б) спортивная подготовка
в) спортивная тренировка
г) тренированность

11.Степень приспособления организма к различным видам мышечной деятельности -это:
а) спортивная подготовка
б) спортивная форма
в) специальная тренированность
г) общая тренированность

12.Средствами спортивной тренировки являются:
а) фармакологические и восстановительные мероприятия
б) специально и обще-подготовительные упражнения
в) л \атлетические и гимнастические упражнения
г)кроссовая подготовка

13.Этап углубленного разучивания – это:
а) первый этап обучения двигательному действию
б) третий этап обучения двигательному действию
в) четвертый этап обучения двигательному действию
г) второй этап обучения двигательному действию

14.Целью этапа совершенствования двигательного действия является:
а) создание представления о двигательном действии
б) обучить основе и умению выполнять упражнение в грубой форме
в) довести грубое владение техникой до относительно совершенного
г) обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения

15. Динамические характеристики движения – это :
а) темп
б) скорость
в) амплитуда
г) внешние и внутренние силы, влияющие на движение тела

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы студентов складываются из трех основных разделов:

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

второй - по «технологической линии» деятельности преподавателя, тренера в процессе многолетней подготовки спортсменов, в комплексе создающих целостное представление о профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта;

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

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

Второй курс (3-4 семестр):

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

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

– Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности. Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке по избранному виду спорта.

Третий курс (5-6 семестр):

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

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

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

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

– Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба.

Четвёртый курс (7семестр):

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

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

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

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

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по бально-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета (3,4,5,6,7семестры), в сроки, предусмотренные учебным планом.

Студенты обязаны сдать зачет, в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Зачет проводится в устной форме по вопросом, с которыми студенты заранее ознакомлены.. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную и экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка *«зачтено»* выставляется, если студент:

– полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;

– изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;

– продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;

– отвечал самостоятельно без наводящих вопросов.

– допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;

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

– Оценка «не зачтено» выставляется, если:

– не раскрыто основное содержание учебного методического материала;

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

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

– допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

4.2.1 Вопросы к зачету

Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» 2 курс 3 семестр

Проверяемые компетенции: ПК–1

1 Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.
2 Определение понятия спорт, его место и значение в системе ФВ
3 Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
4 Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в Краснодарском крае, России и за рубежом.
5 Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
6 Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
7 Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам.
8 Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера
9 Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.
10 Особенности технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
11 Принципы овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
12 Охарактеризуйте роль спорта в обществе и жизни отдельного человека.
13 Классифицируйте типы и виды спорта.
14 Раскройте функции спорта в современном обществе.
15 Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
16 Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом и любительском спорте.
17 Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
18 Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
19 Соревнования и соревновательная деятельность.
20 Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий, условий проведения, типа судейства.
21 Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
22 Структура соревновательной деятельности.
23 Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
24 Соревновательная подготовка, построение соревнований в спорте.
25 Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
26 Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
27 Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
28 Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
29 Особенности обучения технике бега по прямой;
30 Методика обучения технике высокого, низкого старта;
31 Методика обучения технике стартового разгона.
32 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
33 Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты).
34 Последовательность обучения технике спортивной ходьбы.

35 Методика обучения движению ног в сочетание с движением таза;
36 Методика обучения движению рук и плеч при спортивной ходьбе;
37 Методика обучения е технике спортивной ходьбы в целом;
38 Фазы прыжка в длину с разбега (их частные задачи).
39 Краткий исторический обзор и эволюция техники прыжка и методики тренировки.
40 Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
41 Безопасность при обучении прыжкам в длину и профилактика травматизма.
42 Методические принципы обучения прыжкам. Задачи, средства и методы обучения.
43 Последовательность обучения технике прыжков в длину с разбега.
44 Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбег;
45 Обучение технике полета и приземления в прыжках в длину с разбег;
46 Обучение прыжку с полного разбега;
47 Совершенствование техники прыжка.
48 Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов, механизм отталкивания в спортивной ходьбе.
49 Дайте определение понятий «быстрота», «сила» , формы их проявления в избранном виде спора.
50 Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок.

Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» 2 курс 4 семестр

Проверяемые компетенции: ПК–1

1 Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
2 Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
3 Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
4 Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
5 Циклический характер структуры тренировочного процесса.
6 Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки
7 Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
8 Теоретическая подготовка в решении задач физического воспитания.
9 Тренировочные нагрузки и их направленность тренировочного воздействия.
10 Интенсивность нагрузки в соревновательном и тренировочном процессах.
11 Характеристики объема тренировочной и соревновательной нагрузки.
12 Планирование тренировочных нагрузок учебно–тренировочного процесса.
13 Характер отдыха и его продолжительность.
14 Соревновательные нагрузки, их характеристика.
15 Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
16 Планирование соревновательных нагрузок.
17 Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
18 Медицинский контроль в избранном виде спорта.
19 Первичные признаки переутомления.
20 Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
21 Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация.
22 Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.
23 Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта.
24 Дайте характеристику феномену «суперкомпенсация».
25 Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.

26 Эстафетный бег: его особенности.
27 Передача эстафеты (зона передачи, способы).
28 Анализ техники эстафетного бега (характеристика составных частей)
29 Последовательность обучения технике эстафетного бега.
30 Обучение технике передачи эстафетной палочки.
31 Обучение передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.
32 Обучение технике эстафетного бега в целом.
33 Правила соревнований в эстафетном беге.
34 Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики
35 Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование
36 Кинематические и динамические параметры техники бега на длинные дистанции.
37 Критерии оценки техники бега на длинные дистанции.
38 Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега
39 Методика совершенствования техники кроссового бега
40 Практическое применение студентами полученных методических знаний.
41 Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями .
42 Специальные упражнения для развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции
43 Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки
44 Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
45 Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
46 Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся.
47 Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
48 Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
49 Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
50 Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта

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

Проверяемые компетенции: ПК–1

1 Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?
2 Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
3 Классификация техники в избранном виде спорта.
4 Технология обучения технике спортивных двигательных действий.
5 Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
6 Совершенствование спортивно-технического мастерства.
7 Дать определение и характеристику спортивной стратегии и тактике .
8 Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности их единство и взаимосвязь.
9 Задачи, средства, методы тактической подготовки на примере избранного вида.
10 Совершенствование тактического мастерства на примере избранного вида.
11 Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков.

12 Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов.
13 Критерии физической подготовленности спортсменов.
14 Дайте определение понятий «быстрота», «сила» , формы их проявления в избранном виде спорта.
15 Дайте определение понятий «скоростно-силовые качества», «ловкость» , формы их проявления в избранном виде спорта.
16 Дайте определение понятий «выносливость», «гибкость» , формы их проявления в избранном виде спорта.
17 Учет физиологических закономерностей развития физических качеств.
18 Определение понятий «утомление», «восстановление» и «суперкомпенсация».
19 Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.
20 Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
21 Средства восстановления в спорте, использование витаминов.
22 Главная задача прыжка в высоту, от каких факторов зависит результат
23 Фазы прыжков в высоту, их частные задачи.
24 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
25 Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
26 Ритмическая и динамическая структура прыжков в высоту с разбега.
27 Обучение технике отталкивания прыжка в высоту.
28 Обучение технике перехода через планку и приземлению.
29 Обучение технике прыжка с полного разбега.
30 Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).
31 Обучение технике «скрестных» шагов в метаниях.
32 Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия».
33 Обучение сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты.
34 Заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.
35 Правила соревнований по метаниям, сектор для метания копья.
36 Безопасность при обучении метания копья и профилактика травматизма.
37 Задачи, средства и методы обучения технике метания копья.
38 Обучение отведению и метанию копья с бросковых шагов.
39 Обучение технике метания копья с разбега.
40 Барьерный бег как вид легкой атлетики.
41 Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование).
42 Техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера.
43 Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
44 Задачи, средства и методы обучения техники барьерного бега.
45 Обучение технике выполнения «атаки» в барьерном беге;
46 Обучение технике «перехода» и «схода» с барьера;
47 Обучение технике преодоления барьера в целом;
48 Обучение преодолению первого барьера со старта, стартового разбега;
49 Обучение технике барьерного бега в целом.
50 Назовите критерии оценки техники барьерного бега.

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

Проверяемые компетенции: ПК–1

1 Роль научно-методической деятельности в улучшении процесса подготовки спортсменов.
2 Результаты научных исследований в практической работе со спортсменами.
3 Основные направления научных исследований в области спорта.

4 Характеристика публикаций по вопросам технической, тактической, физической подготовки спортсменов.
5 Актуальные проблемы спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
6 Методы исследования в спорте (наблюдения в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, тестирование по видам подготовленности спортсменов, педагогический эксперимент).
7 Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.
8 Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов
9 Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах.
10 Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной подготовки?
11 Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
12 Обоснуйте необходимость и целесообразность начала специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на избранном виде спорта?
13 Какие внешние признаки характерны для микроциклов?
14 Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?
15 Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?
16 Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
17 Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
18 Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?
19 Раскройте как происходит организация спортивного отбора?
20 Расскажите о методах спортивного отбора?
21 Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?
22 Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт).
23 Начальный отбор для занятий видом спорта.
24 Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов.
25 Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.
26 Дайте характеристику технике толкания ядра. Снаряды: вес, размеры.
27 Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.
28 Характеристика системы «метатель-снаряд».
29 Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета)
30 Последовательность обучения технике, создание представления о технике толкания ядра.
31 Обучение держанию снаряда и технике финального движения.
32 Обучение предварительным движениям и технике разгона «скачком».
33 Обучение технике толкания ядра в целом.
34 Совершенствование техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
35 Составить план-конспект урока по легкой атлетике в младших классах на основе программы по физическому воспитанию в школе.
36 Составить план-конспект урока по легкой атлетике в средних классах на основе программы по физическому воспитанию в школе.
37 Составить план-конспект урока по легкой атлетике в старших классах на основе программы по физическому воспитанию в школе.
38 Подготовка, проведение и анализ уроков по легкой атлетике в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.
39 Применение средств и методов физического воспитания в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности. .

40 Отставленный тренировочный эффект в избранном виде спорта, его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
41 Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта
42 .Дать характеристику феномену «суперкомпенсация»
43 Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена, информационные документы тренера и спортсмена
44 Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера
45 Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта
46 Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля
47 Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в избранном виде спорта
48 Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
49 Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в избранном виде спорта, критерии их оценки
50 Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в избранном виде
51 Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в избранном виде спорта
52 Основные, подводящие и контрольные соревнования

Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» 4 курс (7 семестр)

Проверяемые компетенции: ПК–1

1 Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов.
2 Информационное обеспечение управления процессом подготовки спортсменов.
3 Прогнозирование и моделирование в управлении тренировочной деятельностью.
4 Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
5 Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.
6 Планирование как функция управления процессом подготовки спортсменов.
7 Комплексный контроль как функция управления процессом подготовки спортсменов.
8 Содержание комплексного контроля.
9 Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.
10 Значение и цель физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.
11 Работа в спортивных секциях, группах ОФП, в общеобразовательных школах.
12 Значение в физическом воспитании групп ДЮСШ, летних спортивно -оздоровительных лагерей для общеобразовательной школы.
13 Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
14 Внеклассная спортивно-массовая работа в школе.
15 Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта в ДЮСШ, СДЮСШОР.
16 Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.
17 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
18 Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).
19 Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).
20 Характер соревнований. Календарь соревнований.
21 Положение о соревнованиях.

22 Распределение видов по дням и последовательность их проведения.
23 Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике в школе и летнем оздоровительном лагере.
24 Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.
25 Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
26 Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.
27 Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.
28 Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.
29 Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных стадиях многолетней тренировки.
30 Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
31 Медицинский контроль в избранном виде спорта, первичные признаки переутомления.
32 Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
33 Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) в избранном виде спорта.
34 Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, документы планирования и отчетности.
35 Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
36 Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся.
37 Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
38 Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в избранном виде спорта.
39 Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
40 Технология определения результатов в избранном виде спорта и условия их достоверности.
41 Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
42 Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
43 Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
44 Характеристика соревновательных нагрузок в избранном виде спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
45 Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
46 Характеристика деятельности тренера по избранному виду спорта, качества, определяющие ее эффективность.
47 Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления
48 .Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.
49 Интегральная подготовка в избранном виде спорта.
50 Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация

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

5.1 Основная литература:

1 Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенок ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402.

2 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный

издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625.

3 Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 .

5.2 Дополнительная литература:

1 Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М.П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 189 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043.

2 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995.

3 Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2011. – 160 с. : табл. – Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428860.

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

5 Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2013. – 173 с. : табл., схем. – Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873 .

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

7 Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395.

5.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta .

2. Теория и практика физической культуры. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706 .

3. Адаптивная физическая культура. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600 .

4. Игра и дети. – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270 .

5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .

6. Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013.

9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822.

10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351.

11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

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

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

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

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

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

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com.

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

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

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

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

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

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

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

– полнота и правильность оформления конспекта;

– степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала;

– методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

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

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

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

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

– работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и

– электронных источников информации по заданной теме;

– выполнении домашних заданий;

– изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,

– изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,

– подготовке к зачёту.

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

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

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины
2. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.
3. Просмотр демонстрационных видео материалов избранного вида спорта: схемы двигательных действий, фотокинограммы и рисунки, видеозаписи физических упражнений, для последующего анализа техники движения.
4. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»

2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»

3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»

4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».

5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».

6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

2 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL:

http://enc.biblioclub.ru/.

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

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Лабораторные занятия.	Для проведения лабораторных занятий используется физкультурно-оздоровительный комплексе «Буревестник» оснащённый необходимым оборудованием и инвентарём.
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплексе «Буревестник».
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплексе «Буревестник»
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплексе «Буревестник» стадион.