



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.  
Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА***

Направление подготовки (специальность)  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) программы  
Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| Институт/ факультет | Факультет физической культуры и спортивного мастерства |
| Кафедра             | Физической культуры                                    |
| Курс                | 1, 2, 3, 4                                             |
| Семестр             | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7                                    |

Магнитогорск  
2025 год

191

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры

30.01.2025, протокол № 5

Зав. кафедрой



Р.Р. Вахитов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель



Р.А. Козлов

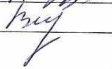
Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ФК, канд. пед. наук



Н.А. Усцелёмова

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук



Р. Р. Вахитов

Рецензент:

Директор МБУДО «СПИ № 8» г. Магнитогорска,



И. О.Сергеев

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Р.Р. Вахитов

## **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

- обучение студентов особенностям методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости - формирование у студентов навыков научного мышления, обучение основам организации и методики проведения спортивной тренировки.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Повышение профессионального мастерства входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения предмета «Физическая культура» в рамках общего полного среднего образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Проведение массовых игр в условиях детского оздоровительного центра

Учебная - педагогическая практика

Педагогические основы физической культуры

Производственная - педагогическая практика

Теория и методика физической культуры

Организация спортивно-зрелищных мероприятий

Проектная деятельность

Теория спорта

Производственная - тренерская практика

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

## **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Повышение профессионального мастерства» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-3          | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке |
| ОПК-3.1        | Способен повышать эффективность педагогического процесса на уроках физической культуры                                                                                                                                           |
| ОПК-3.2        | Организует группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в избранном виде спорта                                                                                                 |
| ОПК-3.3        | Проводит занятие по предмету «Физическая культура» и спортивных секций по избранному виду спорта                                                                                                                                 |
| ОПК-10         | Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта                                                                                                    |
| ОПК-10.1       | Анализирует психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией                                                  |

|          |                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-10.2 | Устанавливает и поддерживает деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами |
| ОПК-10.3 | Анализирует эффективность общения и взаимодействия с занимающимися физической культурой и спортом                                     |

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 зачетных единиц 576 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 331,7 акад. часов;
- аудиторная – 331 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,7 акад. часов;
- самостоятельная работа – 244,3 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 2 акад. час;

Форма аттестации - зачет

| Раздел/ тема дисциплины                                                    | Семестр | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) |           |             | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код компетенции                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                            |         | Лек.                                         | лаб. зан. | практ. зан. |                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                         |
| 1. 1 раздел. Основы теории спорта                                          |         |                                              |           |             |                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                         |
| 1.1 Современные представления о спорте. Типы и виды спорта. Функции спорта | 1       |                                              |           | 6           | 6                               | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Составить словарь спортивных терминов                           | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 1.2 Соревновательная деятельность как неотъемлемая черта спорта.           |         |                                              |           | 6           | 6                               | 📖 подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим                                        | Устный опрос, тест                                              | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |

|                                                                                                                   |   |  |  |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   |   |  |  |   |   | материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                 |                                                         |
| 1.3 Правила, положения, календари соревнований.                                                                   | 1 |  |  |   |   |  подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Устный опрос, тест                                              |                                                         |
| 1.4 Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности |   |  |  | 6 | 6 |  подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам;<br> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и                 | Конспект «Функции спорта»<br>Схема «Классификация видов спорта» | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |





|                                                                                                                                                                                  |   |  |  |   |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2.1 Характеристика спортивной техники. Классификация техники в избранном виде спорта.                                                                                            | 2 |  |  | 6 | 2 | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Составить комплексы упражнений для физической подготовки в избранном виде спорта                                                                                       | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 2.2 Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.                                              |   |  |  | 6 | 2 | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Составить комплексы упражнений для технической подготовки в избранном виде спорта<br>Составить комплексы упражнений для тактической подготовки в избранном виде спорта | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 2.3 Характеристика спортивной тактики. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики.                                                                |   |  |  | 6 | 6 | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Устный опрос, тест                                                                                                                                                     | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 2.4 Повышение надежности тактиче-ских действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности, |   |  |  | 9 | 6 | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками,                                                                                                | Составить комплекс заданий для психологической подготовки спортсменов                                                                                                  | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |

|                                                                                       |   |  |  |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| при противодействии<br>соупражняющихся<br>моделей соперников и<br>реального соперника |   |  |  |    |     | каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы.                                                                                                                                                                                                                          |                       |                                                                        |
| 2.5 Совершенствование<br>тактического мастерства.                                     | 2 |  |  | 12 | 2   |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографичес<br>ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы.   | Устный опрос          | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| 2.6 Совершенствование<br>спортивно-технического<br>мастерства                         |   |  |  | 12 | 2,9 |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографичес<br>ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы. | Устный опрос          | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| 2.7 Технология<br>физической подготовки.                                              | 3 |  |  | 10 | 2   |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографичес<br>ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы. | Устный опрос,<br>тест | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |

|                                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |    |     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2.8 Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы.                                                                                                                                                                                        | 3 |  |  | 8  | 2   | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Устный опрос, тест                                                              | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 2.9 Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов                                                                                                         |   |  |  | 12 | 2   | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Устный опрос                                                                    | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 2.10 Физические качества «скорость», «сила», «скоростно-силовые качества», «координационные способности», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей их развития. |   |  |  | 14 | 5   | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Составление комплексов упражнений, направленных на улучшение физических качеств | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 2.11 Критерии физической подготовленности спортсменов.                                                                                                                                                                                                 |   |  |  | 10 | 6,9 | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками,                                                                                                | Устный опрос                                                                    | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |

|                                                                                                     |   |  |  |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |   |  |  |     |      | каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                         |
| Итого по разделу                                                                                    |   |  |  | 105 | 38,8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                         |
| Итого за семестр                                                                                    |   |  |  | 54  | 17,9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | зачёт                                                                                                                                     |                                                         |
| 3. 3 раздел. Закономерности построения тренировки в базовых видах. Проблемы периодизации тренировки |   |  |  |     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                         |
| 3.1 Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия.               | 4 |  |  | 10  | 0,5  |  поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.   | Составить 2 плана -конспекта тренировочных занятий в зависимости от периода/этапа подготовки<br>Конспект «Принципы спортивной тренировки» | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 3.2 Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок.      |   |  |  | 10  | 0,5  |  поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Составить график периодизации учебно-тренировочного процесса на год                                                                       | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 3.3 Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика.          |   |  |  | 10  | 0,5  |  поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями,                                                                         | Таблица «Периодизация системы подготовки спортсменов»                                                                                     | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |    |     | энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                        |
| 3.4 Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки                                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  | 10 | 0,5 |  поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.   | Изучение научных публикаций по проблеме определения тренировочных нагрузок<br>А.И. Завьялова, Д.Г. Миндияшвили и др. | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| 3.5 Определение понятий «утомление» и «восстановление». Характеристика явления «супер-компенсации». Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. | 4 |  |  | 10 | 0,9 |  поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы.  | Устный опрос, тест                                                                                                   | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| 3.6 Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |  | 18 | 1   |  поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Устный опрос, тест                                                                                                   | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| Итого по разделу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |  | 68 | 3,9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                        |

|                                                                                                                |   |  |  |    |     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Итого за семестр                                                                                               |   |  |  | 68 | 3,9 |                                                                                                                                                                                                           | зачёт                                                                            |                                                         |
| 4. 4 раздел. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства восстановления в спорте                       |   |  |  |    |     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                         |
| 4.1 Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд | 5 |  |  | 10 | 10  | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Устный опрос, тест                                                               | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 4.2 Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов.                                         |   |  |  | 10 | 10  | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Подготовка доклада для выступления на семинаре «Проблемы современной тренировки» | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 4.3 Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Подготовка спортивных резервов.      |   |  |  | 10 | 10  | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Устный опрос, тест                                                               | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 4.4 Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе.                                           |   |  |  | 10 | 10  | 📖 поиск дополнительной информации по                                                                                                                                                                      | Составить положения на соревнования                                              | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3,                              |

|                                                                                                                                                                               |   |  |  |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                               |   |  |  |    |      | заданной теме<br>(работа с<br>библиографическим<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы.                                                                                                                                 |                                                                               | ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3                                     |
| 4.5 Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов | 5 |  |  | 14 | 13,9 |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографическим<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы.   | Устный опрос,<br>тест                                                         | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| Итого по разделу                                                                                                                                                              |   |  |  | 54 | 53,9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                        |
| Итого за семестр                                                                                                                                                              |   |  |  | 54 | 53,9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | зачёт                                                                         |                                                                        |
| 5. 5 Раздел. Судейство, техника безопасности и предупреждение травматизма                                                                                                     |   |  |  |    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                               |                                                                        |
| 5.1 История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.                                                                                                   | 6 |  |  | 4  | 12   |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографическим<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы. | Написание<br>реферата по 3 4<br>истории правил<br>соревнований и<br>судейства | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| 5.2 Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством.                                                                                            |   |  |  | 6  | 12   |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографическим<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы. | Отработка<br>судейских<br>навыков                                             | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |

|                                                                                                                                               |   |  |  |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |   |  |  |   |    | ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы.                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                        |
| 5.3 Этапы<br>организационной работы<br>при подготовке к<br>соревнованиям.                                                                     | 6 |  |  | 6 | 12 |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографичес<br>ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы.   | Прописать этапы<br>подготовки к<br>соревнованиям по<br>избранному виду<br>спорта                 | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| 5.4 Оборудование места<br>соревнований и общие<br>требования к ним.                                                                           |   |  |  | 4 | 10 |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографичес<br>ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы. | Подготовить<br>описание места<br>соревнований и<br>общие требования<br>к ним                     | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |
| 5.5 Обязанности и права<br>участников соревнований<br>и общие требования к<br>представителям, тренерам,<br>секундантам и капитанам<br>команд. |   |  |  | 6 | 12 |  поиск<br>дополнительной<br>информации по<br>заданной теме<br>(работа с<br>библиографичес<br>ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение                                        | Составление пар-<br>участников<br>соревнования,<br>отработка жестов<br>судей на<br>соревнованиях | ОПК-3.1,<br>ОПК-3.2,<br>ОПК-3.3,<br>ОПК-10.1,<br>ОПК-10.2,<br>ОПК-10.3 |



|                                                                                                                         |   |  |  |    |      |                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |   |  |  |    |      | учебной и научной литературы.                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                         |
| 5.6 Формирование судейской коллегии и общие требования к ней                                                            | 6 |  |  | 6  | 17,9 | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Отработка судейских навыков                          | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 5.7 Основные функции судейской бригады.                                                                                 | 7 |  |  | 10 | 10   | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Отработка судейских навыков                          | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 5.8 Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря                                         |   |  |  | 16 | 10   | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Умение оценить технические действия на соревнованиях | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |
| 5.9 Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности |   |  |  | 10 | 15,9 | 📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы. | Подготовить плакат по технике безопасности           | ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3 |

|                     |  |  |  |     |       |                                                                                                                                                                  |       |  |
|---------------------|--|--|--|-----|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                     |  |  |  |     |       | ким<br>материалами,<br>справочниками,<br>каталогами,<br>словарями,<br>энциклопедиями<br>);<br>самостоятельное<br>изучение<br>учебной и<br>научной<br>литературы. |       |  |
| Итого по разделу    |  |  |  | 68  | 111,8 |                                                                                                                                                                  |       |  |
| Итого за семестр    |  |  |  | 36  | 35,9  |                                                                                                                                                                  | зачёт |  |
| Итого по дисциплине |  |  |  | 331 | 244,3 |                                                                                                                                                                  | зачет |  |

## **5 Образовательные технологии**

Дисциплина «Повышение профессионального мастерства» реализуется в форме практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Практические занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Повышение профессионального мастерства» предусматриваются аудиторные занятия, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Повышение профессионального мастерства» ориентирована на практические занятия исследовательского типа.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебник для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567069> (дата обращения: 19.01.2025).
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565604> (дата обращения: 19.01.2025).
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/organizaciya-sudeystva-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igrovym-vidam-sporta-basketbol-volleybol-mini-futbol-456644#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-v-2-ch-chast-1-453927#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452807#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-454033#page/1> (дата обращения: 14.01.2025).
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2018. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=297482> (дата обращения: 14.10.2025). – Режим доступа: по подписке.
5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машопина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт

[сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/nacionalnye-vidy-sporta-i-igry-lapta-454107#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

7. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-455860#page1> (дата обращения: 19.01.2025).

8. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие / Л. Т. Орлова, А. Ю. Мар-ков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-5362-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/143698/#1> (дата обращения: 19.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

11. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/organizaciya-sudeystva-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igrovym-vidam-sporta-basketbol-voleybol-mini-futbol-456644#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

12. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-455159#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

13. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/136171/#1> (дата обращения: 19.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-456321#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

15. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

16. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ;

под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/18> (дата обращения: 19.01.2025).

17. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/atleticheskaya-gymnastika-456647#page/1> (дата обращения: 19.01.2025).

#### в) Методические указания:

Методические указания по выполнению индивидуальных домашних заданий представлены в Приложении 3.

#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

##### Программное обеспечение

| Наименование ПО | № договора                   | Срок действия лицензии |
|-----------------|------------------------------|------------------------|
| 7Zip            | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| FAR Manager     | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |
| Браузер Yandex  | свободно распространяемое ПО | бессрочно              |

##### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса                                                                                   | Ссылка                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Национальная информационно-аналитическая система — Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL:<br><a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>     |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги                                                  | <a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a> |
| Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова                                              | <a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>         |

#### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
2. Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.
3. Помещения для самостоятельной работы: обучающихся: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
4. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

## 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Задания для самопроверки

### Раздел № 1,2

#### 1 вариант

1. Что такое спортивная тренировка?
2. Какие основные стороны включает в себя спортивная тренировка?
3. Раскройте методы строго регламентированного упражнения.
4. В чем суть принципа «Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация».
5. Что такое техническая подготовка и ее основная задача?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по целиприменения?

#### 2 вариант

1. Что является целью спортивной тренировки?
2. Что представляют собой общая и специальная тренированность?
3. Перечислите словесные методы.
4. В чем суть принципа «Единство общей и специальной подготовки»?
5. Что такое тактическая подготовка и на что направлены общая и специальная подготовка?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по содержанию?

#### 3 вариант

1. Что такое тренированность?
2. Что является средствами спортивной тренировки, и на какие группы они делятся?
3. Какие методы относятся к наглядным?
4. В чем суть принципа «Непрерывность тренировочного процесса»?
5. Что такое физическая подготовка? Чем отличается общая и специальная физическая подготовка?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по сферевоздействия?

#### 4 вариант

1. Что такое подготовленность?
2. Что представляют собой избранные соревновательные упражнения?
3. Какие методы относятся к общепедагогическим?
4. В чем суть принципа «Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок»?
5. Что такое психическая подготовка и ее цель?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по адресату?

#### 5 вариант

1. Что такое спортивная форма?
2. Что представляют собой специально подготовительные упражнения?
3. Какие методы относятся к практическим?
4. В чем суть принципа «Волнообразность динамики нагрузок»?
5. Перечислите основные требования к технической подготовке.
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по времени применения?

*6 вариант*

1. Что такое метод спортивной тренировки?
2. Что представляют собой общеподготовительные упражнения?
3. На какие две основные группы делятся методы спортивной тренировки?
4. В чем суть принципа «Цикличность тренировочного процесса»?
5. Что такое тактические знания и тактическое мышление?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по характеру применения?

**Раздел № 3, 4**

*1 вариант*

1. Цели и задачи спортивной тренировки
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.

*2 вариант*

1. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
2. Средства спортивной тренировки
3. Социальные функции спорта.

*3 вариант*

1. Организация и проведение соревнований.
2. Методы спортивной тренировки
3. Классификация видов спорта.

*4 вариант*

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Управление процессом тренировки в различных видах спорта.
3. Система подготовки спортсмена.

*5 вариант*

1. Проблемы периодизации тренировки.
2. Комплексный контроль в различных видах спорта.
3. Основные направления в развитии спортивного движения.

*6 вариант*

1. Классификация соревнований.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
3. Спорт высших достижений.

*7 вариант*

1. Проблемы современной тренировки.
2. Характеристика спортивной тренировки.
3. Спортивно-тактическая подготовка.

*8 вариант*

1. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
2. Спортивно-техническая подготовка.
3. Физическая подготовка.

*9 вариант*

1. Психическая подготовка.
2. Теоретическая подготовка.
3. Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов.

**Раздел № 5**

*1 вариант*

1. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
2. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим



мастерством

3. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям

*2 вариант*

1. Оборудование места соревнований и общие требования к ним

2. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд

3. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады

*3 вариант*

1. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря

2. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

## Приложение 2

### 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

**а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:**

| Код индикатора                                                                                                                                                                                                                         | Индикатор достижения компетенции                                                       | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОПК-3.1                                                                                                                                                                                                                                | Способен повышать эффективность педагогического процесса на уроках физической культуры | <p>Примерные теоретические вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия, относящиеся к спорту</li> <li>2. Спорт как социальное явление</li> <li>3. Социальные функции спорта.</li> <li>4. Классификация видов спорта.</li> <li>5. Система подготовки спортсмена</li> <li>6. Основные направления в развитии спортивного движения.</li> <li>7. Спорт высших достижений.</li> <li>8. Что такое спортивная форма?</li> <li>9. Что представляют собой специально подготовительные упражнения?</li> <li>10. Какие методы относятся к практическим?</li> <li>11. В чем суть принципа «Волнообразность динамики нагрузок»?</li> <li>12. Перечислите основные требования к технической подготовке.</li> <li>13. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по времени применения?</li> <li>14. Психическая подготовка.</li> <li>15. Теоретическая подготовка.</li> <li>16. Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов.</li> </ol> |

|         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОПК-3.2 | Организует группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в избранном виде спорта | <p>Примерная тематика рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование и развитие системы управления физической культурой и спортом в России.</li> <li>2. Возникновение и становление управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>3. Управление физической культурой и спортом в советский период.</li> <li>4. Развитие системы управления физической культурой и спортом в современный период.</li> <li>5. Управление международным спортивным движением. Международный Олимпийский комитет.</li> <li>6. Организационная и управленческая структура Международного Олимпийского комитета.</li> <li>7. Олимпийский комитет России. Место и роль ОКР в управлении физкультурно-спортивной отраслью.</li> <li>8. Международные спортивные федерации. Управление видами спорта. Управление профессиональным спортом. Взаимодействие органов управления спортом с профессиональными саморегулируемыми организациями</li> <li>9. Управление спортивным бизнесом прямыми и косвенными методами.</li> <li>10. Стратегическое планирование. Сбор и анализ информации о состоянии и перспективах развития физической культуры и спорта. Анализ стратегических альтернатив.</li> </ol> |
| ОПК-3.3 | Проводит занятие по предмету «Физическая культура» и спортивных секций по избранному виду спорта                                 | <p>Текущее и перспективное планирование физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>Взаимодействие государства со спортивным бизнесом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Инструменты стимулирования субъектов физкультурно-спортивных отношений.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 | <p>13. Источники и виды конфликтов в физической культуре и спорте.</p> <p>14. Правовое управление физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>15. Спортивный арбитражный суд и Всемирное антидопинговое агентство в системе правового управления спортивным движением.</p> <p>16. Спортивный Арбитражный суд.</p> <p>17. Всемирное Антидопинговое агентство.</p> <p>18. Роль и значение физкультурно-спортивного образования. Формирование трудовых ресурсов в сфере физической культуры и спорта</p> <p>19. Физкультурные вузы и их общественно-экономическая роль. Система подготовки спортивных менеджеров</p> <p>20. Управление спортивной наукой</p>                                                                                                                                    |
| ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОПК-10.1                                                                                                                             | Анализирует психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией | <p>Перечень тем и заданий для подготовки к зачет:</p> <p>1. Формирование и развитие системы управления физической культурой и спортом в России</p> <p>2. Возникновение и становление управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта</p> <p>3. Управление физической культурой и спортом в советский период</p> <p>4. Развитие системы управления физической культурой и спортом в современный период</p> <p>5. Управление международным спортивным движением.</p> <p>6. Международный Олимпийский комитет. Организационная и управленческая структура МОК</p> <p>7. Олимпийский комитет России. Место и роль ОКР в управлении физкультурно-спортивной отраслью</p> <p>8. Международные спортивные федерации. Управление видами спорта. Управление профессиональным спортом.</p> |

- |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>9. Взаимодействие органов управления спортом с профессиональными само-регулируемыми организациями</li><li>10. Управление спортивным бизнесом прямыми и косвенными методами.</li><li>11. Стратегическое планирование.</li><li>12. Сбор и анализ информации о состоянии и перспективах развития физической культуры и спорта.</li><li>13. Анализ стратегических альтернатив</li><li>14. Текущее и перспективное планирование физкультурно-спортивных меро-приятий.</li><li>15. Взаимодействие государства со спортивным бизнесом</li><li>16. Инструменты стимулирования субъектов физкультурно-спортивных от-ношений.</li><li>17. Источники и виды конфликтов в физической культуре и спорте.</li><li>18. Правовое управление физкультурно-спортивной деятельностью.</li><li>19. Спортивный арбитражный суд и Всемирное антидопинговое агентство в системе правового управления спортивным движением.</li><li>20. Спортивный Арбитражный суд.</li><li>21. Всемирное Антидопинговое агентство.</li><li>22. Роль и значение физкультурно-спортивного образования.</li><li>23. Формирование трудовых ресурсов в сфере физической культуры и спорта</li><li>24. Физкультурные вузы и их общественно-экономическая роль.</li><li>25. Система подготовки спортивных менеджеров</li><li>26. Управление спортивной наукой</li><li>27. Реклама и пропаганда в системе управления поведением индивидов и со-циальных групп</li><li>28. Формирование привлекательного имиджа физической культуры, спорта и здорового образа жизни</li></ol> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                       | <p>29. Формы, методы и инструменты ведения рекламы и пропаганды в сфере физической культуры и спорта</p> <p>30. Эффективное управление спортивным бизнесом</p> <p>31. Задачи и функции финансового менеджера в спортивных организациях</p> <p>32. Финансовый анализ и инвестиции</p> <p>33. Управление маркетингом и бизнес-проектами</p> <p>34. Управление налогами</p> <p>35. Спонсорство и привлечение спонсоров</p> <p>36. Особенности реализации билетов и прав трансляции в спорте</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОПК-10.2 | Устанавливает и поддерживает деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами | <p>1. Что такое спортивная тренировка?</p> <p>2. Какие основные стороны включает в себя спортивная тренировка?</p> <p>3. Раскройте методы строго регламентированного упражнения.</p> <p>4. В чем суть принципа «Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.</p> <p>5. Что такое техническая подготовка и ее основная задача?</p> <p>6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по цели применения?</p> <p>7. Что такое метод спортивной тренировки?</p> <p>8. Что представляют собой общеподготовительные упражнения?</p> <p>9. На какие две основные группы делятся методы спортивной тренировки?</p> <p>10. В чем суть принципа «Цикличность тренировочного процесса»?</p> <p>11. Что такое тактические знания и тактическое мышление?</p> <p>12. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по характеру</p> |

|          |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                   | применения?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОПК-10.3 | Анализирует эффективность общения и взаимодействия с занимающимися физической культурой и спортом | <p style="text-align: center;"><b>Теоретические вопросы для подготовки к зачету</b></p> <p>История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико- тактическим мастерством</li> <li>3. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям</li> <li>4. Оборудование места соревнований и общие требования к ним</li> <li>5. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд</li> <li>6. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады</li> <li>7. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря</li> <li>8. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности</li> </ol> <p>Практические задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое подготовленность?</li> <li>2. Что представляют собой избранные соревновательные упражнения?</li> <li>9. Какие методы относятся к общепедагогическим?</li> <li>10. В чем суть принципа «Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок»?</li> <li>11. Что такое психическая подготовка и ее цель?</li> <li>12. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по адресату?</li> </ol> |

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

***Методические рекомендации для подготовки к зачету***

Готовиться к зачету нужно заранее и в несколько этапов.

Необходимо осуществлять планомерную подготовку к сдаче итоговой отчетности по дисциплине в течение семестра. Для этого:

- ☐ Просматривайте конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.

- ☐ Бегло просматривайте конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала. Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.

Непосредственно при подготовке:

- ☐ Упорядочьте свои конспекты, записи, задания.
- ☐ Прикиньте время, необходимое вам для повторения каждой части (блока) материала, выносимого на зачет.

Разделите вопросы экзамена *на знакомые* (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и *новые*, которые придется осваивать самостоятельно. Начните с тем хорошо вам известных и закрепите их с помощью конспекта и учебника. Затем пополните свой теоретический багаж новыми знаниями, обязательно воспользовавшись рекомендованной литературой. Делайте это неспешно и основательно, не жалея времени на составление тезисных ответов – из-за перегрузок памяти в сессионный период вы в любой момент можете забыть прочитанное.

- ☐ Правильно используйте консультации, которые проводит преподаватель перед экзаменом. Приходите на них с заранее проработанными самостоятельно вопросами. Вы можете получить разъяснение по поводу сложных, не до конца понятых тем, но не рассчитывайте во время консультации на исчерпывающую информации по содержанию всего курса.

***Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):***

– на оценку «**зачтено**» – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку «**не зачтено**» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.



## Методические указания для студентов

### Составление конспекта урока физической культуре

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Конспект урока разрабатывается на основе тематического плана. Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, а также контингент занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Студент намечает план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. На каждый урок ставятся три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. *Образовательные задачи* предполагают формирование у учащихся знаний по физической культуре, умений и навыков выполнять физические упражнения и должны отвечать на вопрос «Что сделать», например

разучить технику выполнения... закрепить технику выполнения... совершенствовать технику выполнения...

*Оздоровительные задачи* направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств, должны отвечать на вопрос «Что делать», например

формировать правильную осанку, развивать общую выносливость

*Воспитательные задачи* предусматривают воспитание конкретного физического качества с указанием упражнения, с помощью которого решается данная задача, отвечают на вопрос «Что делать» например: воспитывать скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину в разбега воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить категории оценки деятельности учащихся на уроке.

При составлении плана – конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной части (приложение 2).

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются части урока и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Содержание урока» подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом строго необходимо соблюдать терминологию, принятую в конкретных видах спорта.

Если урок – по типу изучения нового материала, то в графе «Содержание» записывается объяснение техники выполнения нового упражнения.

3. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

4. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры»

КОНСПЕКТ УРОКА № \_\_\_\_\_ по физической культуре в \_\_\_\_\_ классе  
Задачи урока:

Образовательная    Оздоровительная    Воспитательная

Дата \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_ Продолжительность урока \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------|------------------|-----------|--------------------------------------|
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |
|             |                  |           |                                      |

### ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### I. Общие сведения об уроке

1. Дата проведения урока \_\_\_\_\_

2. Тип урока \_\_\_\_\_

3. Задачи уроки:

Образовательные \_\_\_\_\_

Оздоровительные \_\_\_\_\_

Воспитательные \_\_\_\_\_

4. Класс \_\_\_\_\_

5. Вел урок: \_\_\_\_\_

6. Урок анализировал : \_\_\_\_\_

#### II. Анализ конспекта урока

##### 2.1. Оценка задач урока:

- взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего;
- соответствие задач программным требованиям;
- соответствие задач стадиям обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование);
- разносторонность поставленных задач;
- конкретность поставленных задач;
- соответствие поставленных задач уровню подготовленности занимающихся;
- грамотность постановки задач урока.

##### 2.2. Оценка содержания конспекта

###### 2.2.1. Правильный выбор средств для каждой части урока:

- соответствие средств поставленным задачам;
- оригинальность подобранных средств;
- учет психологических, физиологических и педагогических закономерностей обучения;
- учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- оптимальная дозировка упражнений;
- целесообразность распределения времени по частям урока и виды упражнений.

#### 2.2.2. Оценка методов обучения в каждой части урока:

- соответствие методов задачам урока;
- соответствие методов этапам обучения;
- соответствие методов уровню физического развития и физической подготовленности учащихся.

#### 2.2.3. Содержательность организационно-методических указаний.

2.3. Соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная грамотность и аккуратность написания.

### III. Анализ методики урока физической культуры

#### 3.1. *Подготовительная часть урока*

##### 3.1.1. Оценка организации подготовительной части урока:

- своевременная подготовленность дидактических материалов и ТСО к уроку;
- подготовленность мест занятий, необходимого оборудования и инвентаря;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; внешний вид учителя;
- подготовленность учащихся к уроку;
- своевременность начала урока;
- первоначальная организация учащихся;
- оценка постановки задач урока перед учащимися;
- рациональность размещения и передвижений учащихся;
- целесообразность использования площади спортивного зала;
- правильность выбора преподавателем места при руководстве деятельностью учащихся;
- проявление учителем должной требовательности при выполнении учащимися заданий;
- контакт педагога с классом.

##### 3.1.2. Характеристика средств подготовительной части урока:

- соответствие средств подготовительной части урока ее задачам;
- содержание общей разминки, эффективность подобранных средств; наличие специально-подготовительных упражнений;
- эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной функциональной подготовки организма учащихся к основной части урока;
- правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ, оригинальность подобранных упражнений;
- соответствие средств подготовительной части урока задачам, контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения.

##### 3.1.3. Характеристика методов подготовительной части урока.

- целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный) при выполнении упражнений подготовительной части урока.

- качество владения словесными методами обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.)
- соответствие словесных методов задачам урока, контингенту занимающихся.
- культура речи педагога.
- целесообразность использования наглядных методов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ, методы направленного «прочувствования движений»).
- использование сочетания словесных и наглядных методов обучения.

### 3.2. Основная часть урока

#### 3.2.1. Организация основной части урока

- качество владения педагога содержанием;
- целесообразность распределения времени на виды упражнений основной части урока;
- продолжительность основной части урока;
- соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, обеспечение страховки и помощи;

• рациональное использование площади спортивного зала, размещение инвентаря и оборудования;

- правильный выбор педагогом места в спортивном зале;
- использование дополнительного, нестандартного оборудования;
- как организована смена одного вида деятельности другим;
- организация взаимообучения;
- обеспечение дисциплины на уроке.

#### 3.2.2. Характеристика средств основной части урока:

##### 1. Соответствие средств основной части урока:

- решаемым задачам;
- возможностям занимающихся;
- условиям проведения урока.

##### 2. Наличие подводящих упражнений для решения задач обучения.

3. Многообразие и оригинальность средств, используемых в основной части урока, направленных на решение поставленных задач.

#### 3.2.3. Характеристика методов основной части урока.

3.2.3.1. Целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный).

3.2.3.2. Целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный).

3.2.3.3. Качество применения на уроке методов практического разучивания (целостного, расчлененного и целостно-расчлененного).

##### 3.2.3.4. Качество применения методов предупреждения и исправления ошибок:

- методов подводящих упражнений;
- методов применения техники (акцентирование, утрирование, замедление выполнения упражнения);
- метода ориентиров.

##### 3.2.3.5. Качество применения словесных методов обучения.

3.2.3.6. Качество применения наглядных методов обучения. 3.2.3.7. Знание учителем техники двигательного действия.

3.2.4. Реализация дидактических принципов в основной части урока физической культуры (наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности,

сознательности и активности, индивидуальности подхода к занимающимся).

### **3.3. Заключительная часть урока**

#### **3.3.1. Организация заключительной части урока физической культуры.**

- решение задач заключительной части урока
- подведение итогов урока
- домашнее задание (его правильность, соблюдение основных требований при выполнении)

- своевременное окончание урока.

#### **3.3.2. Характеристика средств заключительной части урока.**

- подбор средств заключительной части урока
- обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся;

- оригинальность в подборе средств.

#### **3.3.3. Характеристика методов заключительной части урока**

- методы организации деятельности учащихся
- методы выполнения физических упражнений
- наглядные и словесные методы обучения.

## **IV. Методика воспитания физических качеств**

### **4.1. Содержание работы по воспитанию физических качеств:**

- какие физические качества развивались на уроке;
- какие задания для этого предлагались;
- какие методы физического воспитания при этом применялись (повторный, переменный, соревновательный, игровой). Их целесообразность и соответствие возрасту, задачам, условиям проведения урока.

## **V. Физическая нагрузка на уроке**

### **5.1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.**

### **5.2. Соответствие нагрузки:**

- возрастным особенностям занимающихся;
- задачам урока;
- стадиям обучения;
- условиям проведения.

5.3. Оценка общей и двигательной плотности урока по частям и на уроке в целом, ее соответствие виду и типу урока. Приемы повышения двигательной плотности, используемые в каждой части урока. Их эффективность и недостатки.

## **VI. Воспитательная работа педагога**

6.1. Какие задания предлагались на уроке для решения 3-ей (воспитательной) задачи.

### **6.2. Как решались на уроке задачи:**

- умственного воспитания  
-развитие сообразительности, находчивости, создание поисковых ситуаций, организация взаимобучения и т.д.

- нравственного воспитания:  
-формирование навыков культурного поведения, воспитание дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

- эстетического воспитания:  
-чувств, вкусов, формирование красивой осанки, походки, красоты движений, красоты поступка и т.д.

- трудового воспитания:  
-трудолюбия, простейших трудовых навыков и т.д. Какие методы при этом применялись(убеждение, поощрение, наказание и т.д)? Дать примеры и рекомендации.

6.3. Умение педагогом владеть классом, формировать сознательное отношение к занятиям, обеспечить заинтересованность учащихся.

## **VII. Выводы и предложения**

### **7.1. Образовательная ценность урока**

- как решена 1-я (образовательная) задача урока. 7.2. Оздоровительная ценность урока:

- как решена 2-я (оздоровительная) задача урока.

### **7.3. Воспитательная ценность урока:**

- как решена 3-я (воспитательная) задача урока.

### **7.4. Основные положительные стороны деятельности учителя.**

7.5. Основные недостатки в работе учителя и конкретные практические рекомендации по их устранению.

- 7.6. Оценка урока в баллах.

## **Педагогический анализ урока физической культуры**

### **1. Общие сведения об уроке**

2. Дата проведения урока \_\_\_\_

3. Тип урока \_\_\_\_

4. Задачи урока:

- образовательные \_\_\_\_\_

- оздоровительные \_\_\_\_\_

- воспитательные \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Вел урок: \_\_\_\_\_

Урок анализировал: \_

### **2. Анализ конспекта урока**

### **3. Анализ методики урока физической культуры**

### **4. Методика воспитания физических качеств**

---

---

## **5. Физическая нагрузка на уроке**

---

---

---

---

## **6. Воспитательная работа педагога**

---

---

---

---

## **7. Выводы и предложения**

---

---

---

### **ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, о распределении времени на уроке на все виды деятельности учителя и учащихся.

Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдений за показом упражнений;
- отдых, ожидание занимающимися очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий;
- простои.

Хронометрирование занятия осуществляется с помощью наблюдения за деятельностью одного из занимающихся и учителя. Для большей объективности под наблюдение следует быть наиболее типичного для данного коллектива ученика, спортсмена. Результаты хронометрирования записываются в специальный протокол.

Протокол содержит следующие РАФы:

1. «часть урока»;
2. «содержание урока» - фиксируется содержание всех видов деятельности учителя и учащихся в той последовательности как они проводятся на уроке;

3. «время по секундомеру» - отмечается показание секундомера, т.е. время начала и окончания действия;
4. «объяснение и показ учителя»- заносится время, затраченное учителем на объяснение, показ, указания, исправление ошибок и т.д.
5. «выполнение упражнения» - заносится время, затраченное учащимися на выполнение упражнения на уроке;
6. «вспомогательные действия» - заносится время, затраченное на организацию деятельности учащихся и подготовку условий для занятий;
7. «отдых» - заносится время, затраченное учащимися на ожидание очередного выполнения задания, время отдыха, вводимого в урок для регулирования физической нагрузки;
8. «простои» – заносится потеря времени в уроке, т.е. время, нерационально затраченное учителем на уроке.

#### **Техника ведения хронометража**

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.
2. Перед началом урока, на основании конспекта урока учителя заполняется «шапка» протокола.
3. Непосредственно на месте хронометрирования в протокол заполняются только первые три колонки: «части урока», «содержание урока», «время по секундомеру». Остальные графы заполняются после исследования.
4. Секундомер включается со звонком и выключается после организованного выхода из зала. Началом урока принято считать организованный приход учащихся в зал.
5. Точный учет времени деятельности ученика и учителя определяются со скользящей стрелки секундомера (время окончания одного действия является временем начала следующего).

#### **Алгоритм обработки хронометража**

1. Определить продолжительность каждого действия учителя и ученика на уроке. Для этого в графе «время по секундомеру» из каждого последующего времени вычитают предыдущее, а разность заносят в соответствующую графу: «объяснение и показ», «выполнение физических упражнений», «действия по организации», «отдых» или «простои», напротив того действия, продолжительность которого определяли.
2. По вертикали суммируется время в каждой отдельной графе по частям урока.
3. Суммируется время в каждой графе по уроку в целом.
4. Высчитывается продолжительность каждой части:
  - 1) продолжительность подготовительной части определяется по началу основной части урока;
  - 2) чтобы определить продолжительность основной части урока нужно из времени начала заключительной части вычесть время начала основной части;
  - 3) чтобы определить продолжительность заключительной части нужно из времени окончания урока вычесть время начала заключительной части.
5. Высчитывается моторная плотность каждой части урока по формуле:

$$\text{МП п.ч.у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений в подг. части}}{\text{время подготовительной части.}} \times 100\%$$

Для других частей используют аналогичные формулы.

6. Высчитывается моторная плотность всего урока по формуле:

$$\text{МП у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений на уроке}}{\text{время всего урока}} \times 100\%$$



время урока

$$\text{ОП}_{\text{у.}} = \frac{\text{время, рационально затраченное на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

9. Сделать вывод о распределении времени на уроке, т.е. о плотности урока по следующему плану:

- 1) охарактеризовать моторную плотность подготовительной части урока;
- 2) охарактеризовать моторную плотность основной части урока;
- 3) охарактеризовать моторную плотность заключительной части урока;
- 4) охарактеризовать моторную плотность всего урока (соответствует ли она данному типу урока, если моторная плотность урока низкая, указать причины)
- 5) охарактеризовать общую плотность урока (указать причины низкой плотности, если таковые имеются);
- 6) дать рекомендации по повышению общей и моторной плотности урока.

Задачи урока: Образовательная

воспитательная

Место проведения \_\_\_\_\_

№ урока в расписании

Урок вел \_\_\_\_\_

Урок хронометрировал \_\_\_\_\_

| ч/у        | Содержа-<br>ние урока | Время по<br>секундомеру | Объяснение<br>показ | Вып-ие<br>физ. упр. | Действия по<br>организации | Отдых | Простой |
|------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|-------|---------|
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
| МП п.ч.у.= |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
| МПо.ч.у.=  |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
|            |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |
| МПзч.у.    |                       |                         |                     |                     |                            |       |         |

|       |
|-------|
| МПу.= |
| ОПу.= |

### **УЧЕТ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ**

Основу методики определения нагрузки в уроке, составляет учет пульсовых данных учащихся по секундомеру и запись в бланк протокола результатов проб (подсчет количество пульсовых ударов и наименование действий, предшествующих измерению).

Разрабатываются следующие материалы учета пульсовых данных учащегося на уроке: протокол, график динамики пульса, выводы и оценка дозировки нагрузки на уроке физической культуры.

Протокол учета пульсовых данных содержит следующие графы: (приложение 5)

В первой графе «номер по порядку» записывается порядковый номер заполнения всех данных протокола. Во второй графе «время измерения» записывается частота проб через каждые 3 минуты.

В 3,4 графах «пульс» в порядке их расположения, записываются результаты ударов пульса за 10 секунд, за 1 минуту.

В 5 графе «наименование действий предшествующих измерению» (фиксируется содержание тех видов деятельности учащегося, в момент которых берется очередная проба).

#### **План проведения пульсометрии**

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.
2. Перед началом урока на основании данных конспекта урока заполняется «шапка» протокола.
3. Выбрать учащегося, у которого будут измерять ЧСС. Выяснить его самочувствие, как часто посещает уроки физкультуры, чем переболел, как настроение, чем занимался до урока, измерить пульс в спокойном состоянии.
4. Со звонком берется пульс у испытуемого, данные записываются в протокол.
5. Через каждые три минуты необходимо повторять процедуру, поясняя, что в это время выполнял испытуемый.
6. Окончание каждой части урока необходимо фиксировать в протоколе сплошной линией.
7. После всех измерений составляют физиологическую кривую.
  - 1) по горизонтальной линии от исходной точки откладывают время с указанием частей урока;
  - 2) по вертикальной оси от той же исходной точки отмечают количество ударов пульса по возрастанию;
  - 3) пользуясь расчетными данными из протокола учета пульсовых данных, находят координаты точек;
  - 4) по полученным данным вычерчивают физиологическую кривую (график динамики пульса дает наглядное представление о реакции сердца на физическую работу и последовательное изменение функциональных состояний).
8. Записываются сведения о состоянии ученика, полученные до урока.
9. Исходя из полученных данных, сделать вывод по следующему плану:
  - 1) дать характеристику физической нагрузки в подготовительной части урока, соответствует ли ее динамика методическим требованиям этой части урока, указать средства, благодаря которым это происходит;
  - 2) проанализировать физиологическую кривую в основной части урока: как она себя ведет, почему так, сколько пиков нагрузки присутствует (указать ЧСС), соответствует ли она задачам, решаемым в этой части урока;
  - 3) проанализировать нагрузку заключительной части урока, как ведет себя график, почему, решена ли задача восстановления организма, какие для этого использовались средства;

4) указать как, по мнению, анализирующего, лучше распределить нагрузку на уроке, соответствует ли ЧСС, возрастным особенностям занимающихся, решены ли задачи каждой части урока, дать рекомендации.

### Протокол учета пульсовых данных учащихся на уроке физического воспитания

Дата \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

№ урока по расписанию \_\_\_\_\_

В классе по списку \_\_\_\_\_ Урок проводил \_\_\_\_\_

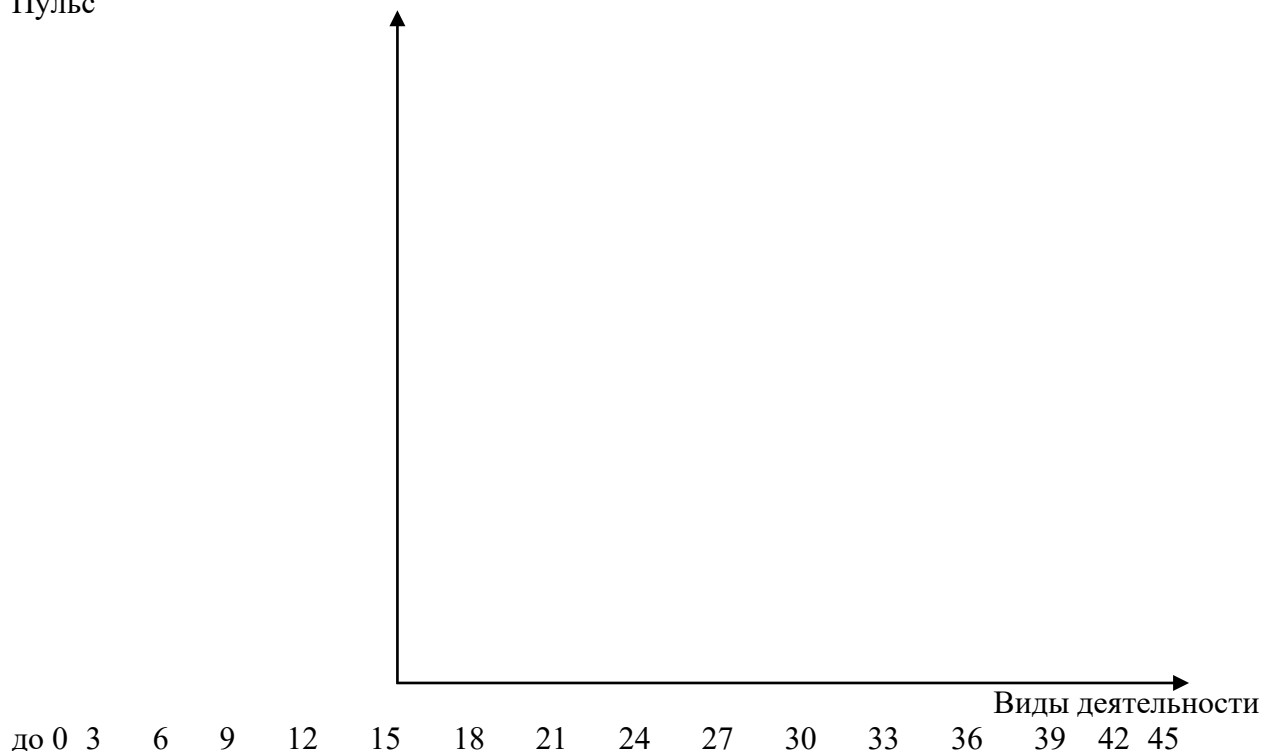
Присутствовало: \_\_\_\_\_ Наблюдал за \_\_\_\_\_

Занималась \_\_\_\_\_ Наблюдение проводил \_\_\_\_\_

Задачи урока:

| №    | Время измерения | Пульс за |       | Действия, предшествующие измерению |
|------|-----------------|----------|-------|------------------------------------|
|      |                 | 10 сек   | 1 мин |                                    |
| 1    |                 |          |       |                                    |
| 2    |                 |          |       |                                    |
| 3    |                 |          |       |                                    |
| 4    |                 |          |       |                                    |
| 5... |                 |          |       |                                    |

Пульс



Вывод: \_

Рекомендации: \_