Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
_____ С.Н. Титов
25 июня 2021 г.

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Программа учебной дисциплины модуля
«Физкультурно-спортивная и профессиональная деятельность»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования
– программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(заочная форма обучения)

Составитель: Касаткина Н.А., к.п.н.,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «21» июня 2021 г. № 10

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Повышение профессионального мастерства» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 Модуля физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности - Дисциплин (модуля) по выбору 1 (ДВ.1) учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения ряда дисциплин учебного плана спортивного цикла (частных методик различных видов спорта), а также ряда дисциплин психолого-педагогического и медико-биологического циклов: Теория и методика физической культуры и спорта, История физической культуры и спорта, Психология физического воспитания и спорта, Методика преподавания физической культуры, Педагогика, Анатомия, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Физиология физической культуры и спорта, – и прохождения практик: учебная (научно-исследовательская работа, получение первичных навыков научно-исследовательской работы) курсовая работа №1 и №2, производственная (педагогическая) общественно-педагогическая практика, производственная (педагогическая) преподавательская по физической культуре.

Результаты изучения дисциплины «Повышение профессионального мастерства» являются основой для изучения дисциплин: «Профессионально-личностное становление педагога», – и прохождения практик: учебная (технологическая) предметный практикум по физической культуре, производственная (научно-исследовательская работа) преддипломная практика, – и для Подготовки к сдаче государственного экзамена, Выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

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

Целью освоения дисциплины «Повышение профессионального мастерства» является подготовка бакалавра к работе учителем физической культуры в общеобразовательной школе с возможностью реализации современного принципа спортизации физкультурного образования школьников и тренером (преподавателем) по виду спорта в системе дополнительного образования.

Задачей освоения дисциплины является формирование основных составляющих профессионализма тренера, педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида), а также профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для решения педагогических задач в рамках урочной и внеурочной деятельности в школе и физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях дополнительного образования.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Повышение профессионального мастерства» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации,			

применять системный подход для решения поставленных задач. УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему. УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. УК-1.3. Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения. УК-1.4. Анализирует ранее сложившиеся в науке оценки информации. УК-1.5. Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	ОР-1 особенности анализа и синтеза профессионалной физкультурно-спортивной информации ОР-2 специфику анализа источников профессиональной физкультурно-спортивной информации	ОР-3 осуществлять рефлексию по поводу собственной и чужой профессионалной физкультурно-спортивной деятельности ОР-4 анализировать научные источники информации в области ФКиС и аргументировано формулировать собственные суждения и оценки ОР-5 использовать современные информационно-коммуникационные технологии для сбора и сопоставления информации для решении задач в области ФКиС	

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

Дисциплина «**Повышение профессионального мастерства**» читается в 9 и 10 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 ЗЕ.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
9	2	72	-	-	8	58	зачет (6)
10	2	72	-	-	8	58	зачет (6)
Итого:	4	144	-	-	16	116	

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

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
9 семестр				
Раздел 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)				
Тема 1. ППМ в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.			**1**	**6**
Тема 2. Характеристика избранного вида спорта, терминология, классификация технических приемов. Соревнования и соревновательная деятельность избранного вида спорта.. Правила соревнований.			**1**	**8**
Тема 3. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка. Связь содержания, средств и методов подготовки.			**1**	**8**
Тема 4. Содержание практических занятий с учетом спортивной квалификации. Участие в соревнованиях и их организации и проведении.			**1**	**8**
Тема 5. Спортивная техника, стратегия и тактика избранного вида спорта.. Умения и навыки обучения физическим упражнениям: этапы, средства и методы обучения.			**1**	**8**
Тема 6. Типичные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений. Анализ их причин, пути их устранения.			**1**	**6**
Тема 7. Анализ правил соревнований, документов планирования, видеосъемок, протоколов соревнований.			**1**	**6**
Тема 8. Учебная практика. Индивидуальные занятия с преподавателем: доработка и устранение ошибок,			**1**	**8**

совершенствование умений и навыков.				
Итого по 9 семестру			**8**	**58**
10 семестр				
Раздел 2. **Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений**				
Тема 1. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Рациональное соотношение ОФП и СФП на различных этапах многолетней подготовки.			**1**	**6**
Тема 2. Спортивная ориентация и отбор в виде спорта. Разработка комплекса тестов для отбора в избранный вид спорта.			**1**	**8**
Тема 3. Организация и управление тренировочным процессом, структура годичной тренировки			**1**	**8**
Тема 4. Контроль и учет тренировочной деятельности и профессионально-личностного роста в избранном виде спорта			**1**	**8**
Тема 5. Разработка индивидуальных планов подготовки, модельных тренировочных занятий, модельных малых и средних циклов. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий.			**1**	**8**
Тема 6. Разработка документов планирования на основе программы для спортивных школ и ФССП. Последовательность изучения техники, тактики вида спорта в многолетнем аспекте, в течение года.			**1**	**6**
Тема 7. Разработка системы контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов по тренировочной и соревновательной деятельности. Тестирование, обследование СД, обработка фактического материала			**1**	**6**
Тема 8. Учебная практика. Проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта. Участие в соревнованиях. Участие в организации и проведении соревнований различного масштаба.			**1**	**8**
Итого по 10 семестру			**8**	**58**
Всего по дисциплине:			**16**	**116**

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (9 семестр)

Раздел 1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида)

Тема1. ППМ в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера. Структура курса ППМ, содержание, организация работы, требования к студентам. Связь курса ППМ с дисциплинами профессиональной подготовки.

Тема 2. Характеристика избранного вида спорта, терминология, классификация технических приемов. Соревнования и соревновательная деятельность избранного вида спорта. Правила соревнований.

Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности. Классификация техники вида спорта. Классификация тактики вида спорта. Классификация средств и методов обучения и тренировки.

Соревновательная деятельность и система соревнований. Характеристика СД, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной

классификации. Структура СД, состав соревновательных действий спортсменов. Факторы, определяющие эффективность СД и достижение высоких спортивных результатов.

Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки.

Характеристика соревнований, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Построение соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Правила соревнований, их значение, анализ структуры и содержания правил соревнований избранного вида спорта.

Тема 3. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка. Связь содержания, средств и методов подготовки.

Физическая подготовка. Обзор упражнений по ОФП и СФП. Упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой вида спорта и ФССП. Связь применяемых упражнений с техникой и тактикой избранного вида спорта, со структурой СД. Дозировка упражнений, ее влияние на величину нагрузки в одном тренировочном занятии, малом цикле.

Техническая подготовка. Обучение технике избранного вида спорта, совершенствование техники. Последовательность изучения техники. Методы регулирования нагрузки в процессе технической подготовки. Методы анализа техники избранного вида спорта. Ошибки и методы их устранения.

Тактическая подготовка. Обзор состава соревновательных действий, изученных на занятиях. Их место в структуре СД. Последовательность изучения тактики. Связь с техникой. Количество времени, необходимое на обучение. Обзор средств и методов обучения технике и тактике вида спорта. Обучение тактике избранного вида спорта, совершенствование тактики. Методы анализа тактики. Ошибки и методы их устранения.

Роль технических средств в решении задач физической, технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка – решение в единстве задач физической и технической подготовки, технической и тактической (метод совмещенных воздействий и др.). Связь содержания занятий, средств и методов физической, технической и тактической подготовки со структурой СД и фактами, обуславливающими ее эффективность. Связь тренировки и соревнований. Обзор правил соревнований, их роль в повышении уровня спортивного мастерства спортсменов в виде спорта. Соревнования по физической, технико-тактической подготовке, по избранному виду спорта (контрольные, прикидки, официальные соревнования различного масштаба).

Тема 4. Содержание практических занятий с учетом спортивной квалификации. Участие в соревнованиях и их организации и проведении.

Содержание практических занятий определяется применительно к уровню спортивной квалификации студентов: содержание ОФП, СФП, СТП. Основные разделы содержания практических занятий с учетом квалификации и уровнем подготовленности по каждому из разделов подготовки.

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.

Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.

Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, вузах, производственных коллективах, по месту жительства. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

Умения и навыки проведения соревнований: составление программы соревнований по физической, технической подготовке, по избранному виду спорта. Практика судейства.

Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Разбор и составление документации по проведению соревнований районного и городского масштаба по виду спорта.

Тема 5. Спортивная техника, стратегия и тактика избранного вида спорта.. Умения и навыки обучения физическим упражнениям: этапы, средства и методы обучения.

Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии оценки техники.

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики.

Умения и навыки обучения соревновательным упражнениям, этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Роль подводящих упражнений. Обучение тактике. Методы обучения: - команды и распоряжения; - показ упражнений; - объяснение упражнений; - постановка заданий для проведения студентами тренировочного занятия.

Умения и навыки обучения упражнениям (общеразвивающим, подготовительным, техническим, тактическим): команды и распоряжения; показ и объяснение, применение наглядных пособий; анализ выполненных упражнений, фиксирование ошибок и выявление их причин; подготовка заданий для самостоятельных действий занимающихся.

Тема 6. Типичные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений. Анализ их причин, пути их устранения.

Три фазы в технической структуре физического упражнения: подготовительная фаза, основная и заключительная. Нарушения двигательной структуры движения - технические ошибки - как фактор неуспеха соревновательной деятельности. Другие виды ошибок. Причины ошибок (технические, физические, психологические и т.д), анализ причин возникновения ошибок и пути их устранения. Методические приемы устранения ошибок различной этиологии.

Тема 7. Анализ правил соревнований, документов планирования, видеосъемок, протоколов соревнований.

Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Разбор и составление документации по проведению соревнований районного и городского масштаба по виду спорта.

Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств, обучению технике и тактике. Обоснование содержания комплексов упражнений. Классификация упражнений.

Разбор и составление документов планирования учебно-тренировочной работы в школьных спортивных секциях, летнем лагере, по месту жительства (годовой график, поурочный план, конспект тренировочного занятия).

Анализ материалов киносъемки, видеозаписи, наблюдений на соревнованиях, обобщение полученных данных и заключения по технике, тактике, методике обучения.

Тема 8. Учебная практика. Индивидуальные занятия с преподавателем: доработка и устранение ошибок, совершенствование умений и навыков.

Содержание занятий определяется на основе материала предыдущих разделов по двум направлениям:- устранение ошибок, доработка слабо освоенных знаний; -совершенствование знаний и умений по отдельным разделам.

Содержание занятий составляют вопросы, слабо усвоенные студентом или в которых он склонен углубить свои знания, умения и навыки. Важное значение здесь имеют учебно-познавательные задачи, работа с литературой, подбор и реализация комплексов упражнений по развитию физических качеств, совершенствования технико-тактических действий.

(10 семестр)

Раздел 2. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

Тема 1. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Рациональное соотношение ОФП и СФП на различных этапах многолетней подготовки.

Этапы многолетней подготовки спортсменов – от начала занятий в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений: начальный этап, тренировочный этап (спортивной специализации- начальной и углубленной), этап спортивного совершенствования, этап высших спортивных достижений.. Составные части системы подготовки спортсменов (подсистемы), их взаимосвязь. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

Этапы многолетней подготовки Макроциклы в системе многолетней тренировки. Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП. Критерии физической подготовленности спортсменов. Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов. Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

Тема 2. Спортивная ориентация и отбор в виде спорта. Разработка комплекса тестов для отбора в избранный вид спорта.

Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки спортсменов (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Виды отбора: начальный, углубленный, в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях, связь видов отбора. Задачи, методы и организация отбора на отдельных этапах.

Разработка системы контрольных нормативов, тестирование, обработка и оформление полученных материалов. Овладение методами исследования, применяемыми в физическом воспитании и спорте. Определение конкретного объема исследования для курсовой работы, подбор фактического материала и его обработка, составление плана работы.

Уровни отбора, особенности методики и организации отбора на основных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.

Начальный отбор для занятий спортом. Углубленный отбор на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, средства, методы. Отбор в сборные команды и для выступления в ответственных соревнованиях.

Тема 3. Организация и управление тренировочным процессом, структура годичной тренировки

Принципа цикличности и структура годичной тренировки: микро-, мезо- и макроструктура. Микроструктура – это структура отдельного тренировочного занятия или нескольких: типы, виды, логика построения. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих в себя несколько микроциклов: типы, виды, логика построения. Макроструктура – это структура больших тренировочных циклов, состоящих из нескольких мезоциклов.

Построение тренировки в годичных циклах: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Моделирование структуры годичной тренировки на основе календаря соревнований с учетом основных стартов в году и подведением к ним пика спортивной формы.

Двигательные задания различной структуры и логики построения как основная микроструктура построения тренировочного процесса, их применение в виде комплексов с

методическими и педагогическими рекомендациями и дозировкой.

Тема 4. Контроль и учет тренировочной деятельности и профессионально-личностного роста в избранном виде спорта

Учет и контроль как две взаимодополняющие функции управления процессом спортивной подготовки. Цель учета - получение и регистрация информации, необходимой для контроля, а также для принятия спортивно-педагогических решений по выстраиванию соревновательно-тренировочной деятельности и ее своевременной корректировки на основе анализа эффективности тренировочных воздействий и готовности спортсмена к ним и к соревнованиям.Контроль: обязательность и систематичность.

Учет и контроль как взаимосвязанные стороны комплексного спортивно-педагогического процесса, способствующие устранению негативных состояний и при этом закреплению и поощрению положительных результатов.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной ёмкости лёгких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Документы учета и контроля: журналы учета занятий, дневник тренировки и самоконтроля, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Тема 5. Разработка индивидуальных планов подготовки, модельных тренировочных занятий, модельных малых и средних циклов. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий.

Разработка индивидуальных планов тренировки, обработка и анализ индивидуальных (студенческих) планов за предыдущие годы обучения. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации Модельные характеристики и целевые нормативы по технико-тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различной квалификации.

Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.

Разработка документации для проведения тренировочных мероприятий. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке.

Тема 6. Разработка документов планирования на основе программы для спортивных школ и ФССП. Последовательность изучения техники, тактики вида спорта в многолетнем аспекте, в течение года.

Разработка документов планирования на основе программ ДЮСШ и ФССП, годичных планов по циклам технологии УВП. Планирование программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле. Структурные компоненты тренировочного процесса. Комплексный контроль в структуре подготовки спортсменов. Содержание и методы комплексного контроля.

Тема 7. Разработка системы контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов по тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексный контроль в структуре подготовки спортсменов. Содержание и методы комплексного контроля. Тестирование, обследование СД, обработка фактического материала**.** Модельные характеристики и целевые нормативы по технико-тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различной квалификации.

Нормативы ГТО, нормативы согласно ФССП по виду спорта, функциональные пробы и дополнительные контрольные испытания для измерения уровня подготовленности спортсмена по различным параметрам.

Тема 8. Учебная практика. Проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта. Участие в соревнованиях. Участие в организации и проведении соревнований различного масштаба.

Моделирование и проведение на практике тренировочных занятий, различных по направленности и содержанию – в соответствии с содержанием других форм занятий (лекции, семинары): средние тренировочные циклы, входящие в их структуру типы малых тренировочных циклов и наконец, входящие в малые циклы тренировочные занятия.

Специфика постановки задач, выбора средств и методов тренировки в зависимости от подготовленности спортсменов Построение циклов подготовки: годичных, средних, малых циклов отдельных тренировочных занятий – в их взаимосвязи и направленности на решение определенных задач. Тренировочные программы, тренировочные и соревновательные нагрузки. Названные вопросы следует излагать, раскрывая технологию деятельности тренера, преподавателя при решении этих вопросов.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- подготовка практических заданий;
- подготовка индивидуальных творческих заданий.

Темы рефератов (9 семестр)

1. Связь курса ППМ с дисциплинами профессиональной подготовки.
2. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Классификация средств и методов обучения и тренировки.
4. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки
5. Планирование, организация и проведение соревнований. Правила соревнований, их значение.
6. Спортивная техника.
7. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности.
8. Принципы спортивной тренировки.
9. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
10. Физическая подготовка: задачи, средства, методы.
11. Структура системы многолетней подготовки спортсменов.
12. Понятие о системе и системном подходе в спорте.
13. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития избранного вида спорта.
14. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.
15. Особенности подготовки национальных сборных команд.
16. Программирование и контроль в процессе многолетней подготовки.
17. Тренировочные и соревновательные нагрузки на различном уровне спортивной подготовленности на различных этапах годичного цикла.
18. Содержание деятельности тренера по подготовке спортсменов.
19. Спортивный отбор в многолетней подготовке спортсменов.
20. Подготовка спортивных резервов.

Темы рефератов (10 семестр)

1. Микроструктура, мезоструктура и макроструктура спортивной тренировки.
2. Техника безопасности при занятиях спортом. Меры предупреждения травматизма.
3. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль.
4. Прогнозирование и моделирование в спорте, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.
5. Оценка эффективности соревновательной деятельности.
6. Целевые нормативы по видам подготовки.
7. Комплексный контроль как функция управления спортивной подготовкой.
8. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.
9. Информационные документы тренера и спортсмена.
10. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
11. Особенности организации тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
12. Педагогический и врачебный контроль.
13. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности.
14. Повышение интеллектуального уровня спортсмена как фактор повышения спортивного мастерства в системе многолетней подготовки.
15. Психологическая подготовка в системе тренировки. Задачи, средства, методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки спортсменов.
16. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов.
17. Методы научных исследований в спорте.

Перечень примерных практических заданий
(9 семестр)

1. Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря;

техники и тактики вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства.

2. Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки; дневников спортсменов; составление и ведение собственного дневника спортсменов.

3. Просмотр наглядных учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов, телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях.

4. Систематизация и обобщение собранных данных по контрольным нормативам, составление картотеки контрольных упражнений.

5. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

6. Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности.

7. Привести по 5-7 примеров подготовительных и подводящих упражнений для формирования определенного спортивного навыка в избранном виде спорта.

8. Сделать подборку (каталог) общеподготовительных, специально подготовительных и соревновательных упражнений для избранного вида спорта.

9. Организация и проведение педагогического эксперимента по теме квалификационной работы.

Перечень примерных практических заданий (10 семестр)

1. Подготовка по всем видам занятий по курсу ППМ.
2. По «технологической линии» деятельности преподавателя, тренера в процессе многолетней подготовки спортсменов, в комплексе создающих целостное представление о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
3. Педагогическое тестирование, проведение исследований по теме курсовой работы.
4. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности, направленной на повышение уровня личной спортивной подготовленности.
5. Сделать подборку (каталог) подводящих упражнений для основных технико-тактических действий избранного вида спорта.
6. Разработка документов планирования и контроля работы со спортсменами в различных организационных формах.
7. Ведение и анализ дневника спортсмена, фиксирование «информации спортсмена», обобщение и уточнение тренировочных программ.
8. Просмотр наглядных учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов, телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях.
9. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.
10. Выполнение заданий по теме выпускной квалификационной работы.

Тематика индивидуальных творческих заданий (задания для контрольной работы 9-10 семестры)

1. Разработать проект по популяризация спорта, рекламный проект пропоганды тренировочной и соревновательной деятельности (с презентацией).
2. Разработать художественно-графические, текстовые, музыкальные рекламные материалы по популяризации избранного вида спорта (с презентацией).
3. Разработка проектов, сценарий массовых физкультурно-спортивных мероприятий.
4. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
5. Участие в организации и судействе соревнований различного уровня.
6. Оформить план-схему обучения технико-тактическому элементу избранного вида спорта (по заданию преподавателя) и на ее основе подготовить мультимедийную презентацию.

7. Составить план-конспект тренировочного занятия (по теме заданной преподавателем) по предложенной схеме, сформулировав образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Контроль результатов самостоятельной работы осуществляется преподавателем в течение всего семестра.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Касаткина Н.А., Федулова Л.Р., Рыскалкина Л.В. Формирование спортивно-педагогической компетентности студентов-бакалавров: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2017. 50 с.
2. Колесник И.С. Методология управления устойчивостью тела боксера. - М. : Теория и практика физ. культуры и спорта, 2009. - 116 с – 3 экз.
3. Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А. Повышение надежности и стабильности соревновательной деятельности в спортивной аэробике: монография. - Ульяновск : ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2012. - 174 с. : ил. - Список лит.: с. 148-172. - ISBN 978-5-86045-534-4 : 200.00. Наличие: 1чз, 4аб

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Защита реферата ОС-2 Эссе/Мини выступление перед группой ОС-3 Участие в дискуссии/«круглом столе» ОС-4 Решение кейс-задач	ОР-1 **Знать** особенности анализа и синтеза профессиональной физкультурно-спортивной информации ОР-2 **Знать** специфику анализа источников профессиональной физкультурно-спортивной

	ОС-5 Отчет о выполнении/выполнение практического задания ОС-6 Отчет о выполнении/выполнение индивидуального творческого задания ОС-7 Портфолио	информации ОР-3 **Уметь** осуществлять рефлексию по поводу собственной и чужой профессионалной физкультурно-спортивной деятельности ОР-4 **Уметь** анализировать научные источники информации в области ФКиС и аргументировано формулировать собственные суждения и оценки ОР-5 **Уметь** использовать современные информационно-коммуникационные технологии для сбора и сопоставления информации для решении задач в области ФКиС
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет** ОС-8 Зачет в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Повышение профессионального мастерства».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-8 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Примерные вопросы к зачету
<u>9 семестр</u>

1. Характеристика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
2. Связь курса ППМ с дисциплинами профессиональной подготовки.
3. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Классификация средств и методов обучения и тренировки.
5. Соревновательная деятельность и система соревнований.
6. Соревнования как форма повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки
7. Характеристика СД, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной классификации.
8. Факторы, определяющие эффективность СД и достижение высоких спортивных результатов.
9. Характеристика соревнований, задачи и значение соревнований.
10. Виды соревнований. Построение соревнований.
11. Планирование, организация и проведение соревнований.
12. Правила соревнований, их значение.
13. Физическая подготовка. Задачи, средства, методы.

14. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.
15. Критерии физической подготовленности спортсменов.
16. Техническая подготовка. Обучение технике. Задачи, средства, методы.
17. Критерии технической подготовленности спортсменов.
18. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Критерии оценки тактики.
19. Теоретическая подготовка. Повышение интеллектуального уровня, как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней подготовки.
20. Задачи, содержание, методы теоретической подготовки на всех уровнях многолетней работы со спортсменами. Общие и специальные вопросы теоретической подготовки.
21. Психологическая (морально-волевая) подготовка. Задачи, средства, методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки спортсменов.
22. Психологическая подготовка в системе тренировки и соревновательной деятельности.
23. Связь психологической подготовки с технико-тактической, физической, теоретической и соревновательной подготовкой.
24. Интегральная подготовка. Целостный характер соревновательной деятельности. Задачи, средства, методы и критерии интегральной подготовки.
25. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
26. Спортивная техника, как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
27. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности.
28. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии оценки техники.
29. Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждение и методика устранения.
30. Совершенствование спортивной техники. Задачи, средства, методы.
31. Повышение надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения).
32. Принципы спортивной тренировки.
33. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
34. Содержание деятельности тренера по всей «технической линии» подготовки спортсменов в многолетнем аспекте, на протяжении годичного цикла, малого цикла и отдельного тренировочного занятия.
35. Знания, умения и навыки, их взаимосвязь и взаимообусловленность.
36. Структура процесса обучения. Этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование.
37. Умения и навыки обучения соревновательным упражнениям.
38. Средства, методы, методические приемы обучения на этапе ознакомления.
39. Средства, методы, методические приемы обучения на этапе разучивания.
40. Роль подводящих упражнений при разучивании технико-тактического действия избранного вида спорта.
41. Средства, методы, методические приемы обучения на этапе закрепления и совершенствования.
42. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой.
43. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики. Обучение тактике.

44. Три фазы в технической структуре физического упражнения: подготовительная фаза, основная и заключительная.
45. Анализ качества выполненных упражнений, фиксирование ошибок и выявление их причин.
46. Причины ошибок (технические, физические, психологические и т.д), анализ причин возникновения ошибок и пути их устранения.
47. Методические приемы устранения ошибок различной этиологии.
48. Правила подбора и составления комплексов упражнений по развитию физических качеств, обучению технике и тактике.
49. Правила анализа материалов киносъемки, видеозаписи, наблюдений на соревнованиях.
50. Значение полученных данных в результате анализа материалов киносъемки, видеозаписи, наблюдений на соревнованиях для становления технико-тактического мастерства, их роль в методике обучения.

10 семестр

1. Структура системы многолетней подготовки спортсменов, составные части системы, взаимосвязь составных частей.
2. Понятие о системе и системном подходе в спорте.
3. Специфика вида спорта и продолжительность подготовки спортсмена – на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития избранного вида спорта.
4. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.
5. Этапы многолетней подготовки спортсменов, задачи, средства и методы на отдельных этапах подготовки. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП.
6. Подготовка спортсменов высоких разрядов. Задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации
7. Программирование и контроль в процессе многолетней подготовки (на примере программы для ДЮСШ по избранному виду спорта).
8. Построение тренировки на различных уровнях спортивной подготовленности; спортсменов различного возраста и пола; в различных организационных формах подготовки спортсменов.
9. Постановка задач, выбор средств и методов, программирование процесса подготовки.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки в возрастном аспекте, на различном уровне спортивной подготовленности, на различных этапах годичного цикла, в зависимости от сроков соревнований
11. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Связь отбора с модельными характеристиками тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
12. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Роль отбора в подготовке спортсменов высшей квалификации.
13. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.
14. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
15. Отбор в системе многолетней подготовки спортсменов (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Виды отбора: начальный, углубленный, в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях, связь видов отбора. Задачи, методы и организация отбора на отдельных этапах.

16. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.
17. Подготовка спортсменов высших разрядов. Особенности работы в сборных командах.
18. Микроструктура спортивной тренировки (сущность, структура отдельных занятий и микроциклов, их классификация).Построение малых циклов и тренировочных занятий.
19. Мезоструктура спортивной тренировки (сущность, структура средних циклов тренировки, их классификация).
20. Макроструктура спортивной тренировки (тренировочные циклы типа годичных и полугодичных).
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
22. Работа в сфере массовых форм спортивной деятельности. Задачи, средства, методы. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
23. Занятия спортом в общеобразовательных и профессиональных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях.
24. Место работы спортивных секций в школе и оздоровительном лагере. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Учет возрастных особенностей школьников. Особенности тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (спортивный зал, площадка, стадион).
25. Техника безопасности при занятиях спортом. Меры предупреждения травматизма. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль.
26. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.
27. Содержание модельных характеристик по основным компонентам СД, спортсменов различной квалификации.
28. Оценка эффективности соревновательной деятельности, критерии оценки, эффективность с учетом специфики вида спорта.
29. Модельные характеристики тренировочной деятельности (по уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам. Модельные показатели спортсменов высоких разрядов и юных спортсменов.
30. Связь модельных характеристик соревновательной деятельности с уровнем подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высоких разрядов и юных спортсменов.
31. Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.
32. Содержание нормативных требований по технической, тактической и физической подготовке для спортсменов разного возраста и уровня спортивного мастерства.
33. Планирование, как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным тренировочным занятиям.
34. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, малом и среднем циклах, отдельных тренировочных занятиях.
35. Типы малых и средних циклов подготовки в зависимости от задач, этапов подготовки, характера тренировочных нагрузок.
36. Комплексный контроль, как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогический и врачебный контроль.
37. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.
38. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена.

39. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
40. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.
41. Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки.
42. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.
43. Соревновательные нагрузки, их характеристика.
44. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
45. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
46. Определение понятий «утомление» и «восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.
47. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. СДЮШОР. Многолетнее, годичное и текущее планирование в соответствии с программой.
48. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Программные требования по годам обучения.
49. Построение тренировочных занятий, типы занятий по направленности.
50. Основные направления научных исследований и методических работ в спорте. Методы научных исследований в спорте.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
9-10 семестры	Разбалловка по видам работ	4х 1=4 баллов	164 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	4 баллов max	164 балла max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 и 8 семестров

	2 ЗЕ
«зачтено»	Более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лабораторных занятий и активной работы на них, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Подготовка к **лабораторным занятиям.**

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников), выполнить поактические задания, способствующие овладению техникой гимнастических упражнений. В случае затруднений,

возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями.

На лабораторных занятиях теоретические разделы гимнастики связываются с практикой, более подробно раскрываются научное и практическое значение видов гимнастики, их задачи и перспективы развития,каждый студент имеет возможность углубленно изучить наиболее важные в познавательном и практическом отношении разделы гимнастики по теории и методике преподавания гимнастики, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Студенты осваивают технику гимнастических упражнений, терминологию, страховку и помощь; методы обучения и тренировки, формы организации занятий; способы применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки. В конце занятия проводится оценивание работы студента.

Результаты работы на лабораторных занятиях оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий (9 семестр)

Лабораторная работа № 1. Тема 1. **ППМ в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.**

Цель работы: изучить характеристики профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту и ознакомиться со структурой курса ППМ, изучить его связь с дисциплинами профессиональной подготовки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить термины теории и методики ФКиС, ответить на контрольные вопросы об избранном виде спорта.

Содержание работы: Структура курса ППМ, содержание, организация работы, требования к студентам. Связь курса ППМ с дисциплинами профессиональной подготовки. Место знаний, умений и навыков в области спорта в структуре деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

Форма представления отчета: знание терминологии в устном и в письменном виде, выполнение практических заданий и решение кйс-задач.

Тема 2. **Характеристика избранного вида спорта, терминология, классификация технических приемов. Соревнования и соревновательная деятельность избранного вида спорта. Правила соревнований.**

Цель работы: изучить сущность, функции и методические особенности избранноговида спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Изучить правила соревнований избранного вида спорта, средства и методы тренировки в избранномвиде спорта.

Содержание работы: основные понятия и термины избранного вида спорта, тренировочная и соревновательная деятельность. Классификация техники вида спорта.

Классификация тактики вида спорта. Классификация средств и методов обучения и тренировки.

Форма представления отчета: работа в микрогруппах, проведение подготовительной части тренировочного занятия, устный отчет по проблематике занятия «Перекрестная дискуссия».

Лабораторная работа №2. Тема 3. **Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка. Связь содержания, средств и методов подготовки.**

Цель работы: систематизировать знания о содержании, средствах и методах спортивной подготовки в избранном виде спорта, научиться их практическому применению.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить материал по ранее изученным темам, подготовить план-конспект тренировочного занятия.

Содержание работы: Интегрируются полученные знания, умения, навыки в аспекте целостной профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.Роль технических средств в решении задач физической, технической и тактической подготовки. Связь содержания занятий, средств и методов физической, технической и тактической подготовки со структурой СД и фактами, обуславливающими ее эффективность. Связь тренировки и соревнований. Обзор правил соревнований, их роль в повышении уровня спортивного мастерства спортсменов в виде спорта.

Форма представления отчета: предоставление выполненных письменных заданий и мультимедийной презентации, проведение на практике тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Тема 4. **Содержание практических занятий с учетом спортивной квалификации. Участие в соревнованиях и их организации и проведении.**

Цель работы: совершенствовать спортивную подготовленность в избранном виде спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить материал по ранее изученным темам, ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: содержание практических занятий определяется в соответствии с уровнем спортивной квалификации студентов. Физическая подготовка. Упражнения для развития физических качеств, необходимых в избранном виде спорта – большего объема и интенсивности. Применение круговой тренировки. Технико-тактическая подготовка. Обучение новым приемам техники, совершенствование ранее изученных, упражнения повышенной интенсивности. Сочетание упражнений по технике с упражнениями СФП. Соревнования по физической и технико-тактической подготовке. Судейство соревнований.

Форма представления отчета: предоставление отчета об участии в официальных соревнованиях различного масштаба по избранному виду спорта.

Лабораторная работа №3. **Тема 5. Спортивная техника, стратегия и тактика избранного вида спорта. Умения и навыки обучения физическим упражнениям: этапы, средства и методы обучения.**

Цель работы: изучить практическое применение средств и методов, применяющихся в обучении спортсменов технике соревновательных упражнений.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Изучить правила соревнований избранного вида спорта, оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике вида спорта.

Содержание работы:

Овладение методами обследования СД спортсменов, обработка полученных данных и их анализ. Анализ классификации техники и тактики, упражнений, применяющихся в обучении спортсменов технике. Умения и навыки обучения соревновательным упражнениям, этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование. Подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения и формирования определенного спортивного навыка. и для развития физических качеств.

Форма представления отчета: предоставление выполненных письменных заданий, разработка методики обучения в виде плана-схемы и мультимедийной презентации, устный отчет по проблематике занятия.

Тема 6. **Типичные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений. Анализ их причин, пути их устранения.**

Цель работы: овладеть приемами анализа технических ошибок и методическими приемами их устранения

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Изучить правила соревнований избранного вида спорта, критерии оценки техники выполнения упражнений избранного вида спорта.

Содержание работы:

Три фазы в технической структуре физического упражнения: подготовительная фаза, основная и заключительная. Нарушения двигательной структуры движения - технические ошибки - как фактор неуспеха соревновательной деятельности. Другие виды ошибок. Причины ошибок (технические, физические, психологические и т.д), анализ причин возникновения ошибок и пути их устранения. Методические приемы устранения ошибок различной этиологии.

Форма представления отчета: практическое выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта с анализом типичных ошибок и методическими указаниями по их исправлению.

Лабораторная работа №4. **Тема 7. Анализ правил соревнований, документов планирования, видеосъемок, протоколов соревнований.**

Цель работы: изучить правила соревнований, составления документации по проведению соревнований районного и городского масштаба по виду спорта и документов планирования тренировочной работы по виду спорта в школьных спортивных секциях

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить материал по ранее изученным темам, повторить правила соревнований и систему оценивания в избранном виде спорта, ответить на контрольные вопросы, подготовить годовой график, поурочный план, конспект тренировочного занятия.

Содержание работы:

Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Разбор и составление документации по проведению соревнований районного и городского масштаба по виду спорта.

Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств, обучению технике и тактике. Обоснование содержания комплексов упражнений. Классификация упражнений.

Разбор и составление документов планирования учебно-тренировочной работы в школьных спортивных секциях, летнем лагере, по месту жительства (годовой график, поурочный план, конспект тренировочного занятия).

Анализ материалов киносъемки, видеозаписи, наблюдений на соревнованиях, обобщение полученных данных и заключения по технике, тактике, методике обучения

Форма представления отчета: предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия в виде «Круглого стола»; индивидуальное

собеседование с преподавателем, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия в группах и микрогруппах.

***Тема 8.* Учебная практика. Индивидуальные занятия с преподавателем: доработка и устранение ошибок, совершенствование умений и навыков**.

Цель работы: совершенствовать спортивную подготовленность в избранном виде спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить материал по ранее изученным темам, ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы:

Содержание занятий составляют вопросы, слабо усвоенные студентом или в которых он склонен углубить свои знания, умения и навыки. Важное значение здесь имеют учебно-познавательные задачи, работа с литературой, подбор и реализация комплексов упражнений по развитию физических качеств, совершенствования технико-тактических действий; а также устранение ошибок, доработка слабо освоенных знаний; совершенствование знаний и умений по отдельным разделам.

Форма представления отчета: индивидуальное собеседование с преподавателем, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия «Круглый стол».

(10 семестр)

***Лабораторная работа № 1. Тема 1.* Особенности многолетней подготовки спортсменов. Рациональное соотношение ОФП и СФП на различных этапах многолетней подготовки.**

Цель работы: изучить особенности многолетней подготовки спортсменов и взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить материал по ранее изученным темам, ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы:

Этапы многолетней подготовки спортсменов: начальный этап, тренировочный этап (спортивной специализации- начальной и углубленной), этап спортивного совершенствования, этап высших спортивных достижений. Составные части системы подготовки спортсменов (подсистемы), их взаимосвязь. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП. Критерии физической подготовленности спортсменов.

Форма представления отчета: индивидуальное собеседование с преподавателем, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия «Учебная дискуссия», предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия.

***Тема 2.* Спортивная ориентация и отбор в виде спорта. Разработка комплекса тестов для отбора в избранный вид спорта.**

Цель работы: изучить применение на практике методик спортивной ориентации и отбора в избранном виде спорта

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить материал по ранее изученным темам, ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы:

Отбор в системе многолетней подготовки спортсменов (юные спортсмены и спортсмены

высокой квалификации). Виды отбора: начальный, углубленный, в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях, связь видов отбора. Задачи, методы и организация отбора на отдельных этапах.

Форма представления отчета: предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия в виде «Учебная дискуссия».

Лабораторная работа № 2. **Тема 3. Организация и управление тренировочным процессом, структура годичной тренировки.**

Цель работы: изучить факторы, определяющие эффективность тренировки в избранном виде спорта в разных циклах годичной подготовки.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Повторить материал по ранее изученным темам, ответить на контрольные вопросы, подготовить план-конспект тренировочного занятия.

Содержание работы:

Принципа цикличности и структура годичной тренировки: микро-, мезо- и макроструктура. Построение тренировки в годичных циклах: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Моделирование структуры годичной тренировки на основе календаря соревнований с учетом основных стартов в году и подведением к ним пика спортивной формы. Двигательные задания различной структуры и логики построения как основная микроструктура построения тренировочного процесса, их применение в виде комплексов с методическими и педагогическими рекомендациями и дозировкой.

Форма представления отчета: предоставление выполненных письменных заданий и мультимедийной презентации, проведение на практике тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Тема 4. **Контроль и учет тренировочной деятельности и профессионально-личностного роста в избранном виде спорта**

Цель работы: изучить формы, средства и методы учета и контроля.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.
2. Проработать материал об использовании современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности.

Содержание работы:

Учет и контроль как две взаимодополняющие функции управления процессом спортивной подготовки. Учет и контроль как взаимосвязанные стороны комплексного спортивно-педагогического процесса, способствующие устранению негативных состояний и при этом закреплению и поощрению положительных результатов.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной ёмкости лёгких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. Документы учета и контроля.

Форма представления отчета: предоставление выполненных письменных заданий и практическое проведение контрольных нормативов в избранном виде спорта.

Лабораторная работа №3. Тема 5. **Разработка индивидуальных планов подготовки, модельных тренировочных занятий, модельных малых и средних циклов. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий.**

Цель работы: совершенствовать умения планирования индивидуальные планов всех видов подготовки в избранном виде спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий

основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить материал по ранее изученным темам, ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы:

Разработка индивидуальных планов тренировки, обработка и анализ индивидуальных (студенческих) планов за предыдущие годы обучения. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации Модельные характеристики и целевые нормативы по технико-тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различной квалификации.

Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.

Разработка документации для проведения тренировочных мероприятий. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке.

Форма представления отчета: индивидуальное собеседование с преподавателем, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия в группах и микрогруппах.

Тема 6. **Разработка документов планирования на основе программы для спортивных школ и ФССП. Последовательность изучения техники, тактики вида спорта в многолетнем аспекте, в течение года.**

Цель работы:изучить процедуру планирования многолетней и годичной тренировки на основе программы для спортивных школ

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить материал по ранее изученным темам, ответить на контрольные вопросы.**Содержание работы:**

Разработка документов планирования на основе программ ДЮСШ, годичных планов по циклам технологии УВП. Планирование программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле. Структурные компоненты тренировочного процесса. Комплексный контроль в структуре подготовки спортсменов. Содержание и методы комплексного контроля.

Форма представления отчета: индивидуальное собеседование с преподавателем, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия «Круглый стол».

Лабораторная работа №4. **Тема 7. Разработка системы контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов по тренировочной и соревновательной деятельности. Тестирование, обследование СД, обработка фактического материала**

Цель работы: изучить применение на практике методик спортивного контроля и учета в избранном виде спорта

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить материал по ранее изученным темам, разработать комплекс контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов по тренировочной и соревновательной деятельности

.Содержание работы:

Модельные характеристики и целевые нормативы по технико-тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различной квалификации.

Форма представления отчета: предоставление выполненных письменных заданий и

практическое проведение контрольных нормативов в избранном виде спорта.

***Тема 8.* Учебная практика. Проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта. Участие в соревнованиях. Участие в организации и проведении соревнований различного масштаба.**

Цель работы:совершенствовать спортивную и судейскую подготовленность в избранном виде спорта.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторного занятия из учебников и пособий основной и дополнительной литературы, ответить на контрольные вопросы.

2. Повторить материал по ранее изученным темам, повторить правила соревнований и систему оценивания в избранном виде спорта, ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы:

Моделируются (преподавателем) тренировочные занятия, различные по направленности и содержанию – в соответствии с содержанием других форм занятий (лекции, семинары): средние тренировочные циклы, входящие в их структуру типы малых тренировочных циклов и наконец, входящие в малые циклы тренировочные занятия.

Форма представления отчета: индивидуальное собеседование с преподавателем, предоставление выполненных письменных заданий и устный отчет по проблематике занятия «Круглый стол».

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1057281

2. Джаубаев, Ю. А. Теория спортивной тренировки : учебное пособие / Ю. А. Джаубаев. — 2-е изд. перераб. и доп. — Карачаевск : КЧГУ, 2010. — 263 с. — ISBN 978-5-8307-0186-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/162006

Дополнительная литература:

1. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д.. В. Логинов. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-7638-4185-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816591

2. Кузьменко, Г. А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : Учеб. пособие. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 9785704225072. URL: http://znanium.com/go.php?id=557400

3. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 252 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-802-4. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	**Название сайта**
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.olumpik.org:	Международный олимпийский комитет
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»

http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.fig-gymnastics.ru	Международная федерация гимнастики