

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. О.19.05  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 5**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)  
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	6	Итого
Форма контроля	Экзамен	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	18	18
Руководство: курсовые работы	1	1
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа		
Самостоятельная работа	116	116
Контроль	8,65	8,65
<b>Итого</b>	144	144

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н., доцент Пиянзин А.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – формирование профессиональных компетенций у студентов, а также целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры через особенности таких видов спорта, как легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к вариативной части блока Б1 (Дисциплины, модули).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – биомеханика, теория и методика физической культуры и спорта, физиология, анатомия, педагогика и психология.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – физическая культура, базовые виды двигательной деятельности, технологии физкультурно-спортивной деятельности.

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1 Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; <b>Уметь:</b> Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности в подвижных играх; <b>Владеть:</b> самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности средствами игры в баскетбол.	<b>Знать:</b> правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Уметь:</b> пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; <b>Владеть:</b> Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет	<b>Знать:</b> требования

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников; <b>Уметь:</b> Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта; <b>Владеть:</b> техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.
Способность 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)	ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	<b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта <b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта <b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта
	ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	<b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта <b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта <b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.
	ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического	<b>Знать:</b> дидактику и методику организации тренировочного

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки <b>Уметь:</b> осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине) <b>Владеть:</b> планированием, анализом, учетом результатов тренировочного процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства
Способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)	ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы и виды за типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	<b>Знать:</b> технологию проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов). Нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки. Методы спортивной тренировки, методики проведения тренировочных мероприятий по общефизической и специальной подготовке <b>Уметь:</b> планировать проведение тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Организовать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня. <b>Владеть:</b> технологией проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. Техник безопасности по общефизической подготовке
	ОПК-4.2 Обосновывает участие спортсменов в	<b>Знать:</b> правила судейства, проведения соревнований по

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
	избранном виде спорта знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований	базовым видам спорта и избранного вида спорта, правила присуждения разрядов и званий <b>Уметь:</b> проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта <b>Владеть:</b> навыками судейства и организации соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта
	ОПК - 4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки	<b>Знать:</b> методы и методики объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта <b>Уметь:</b> применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спор-та в зависимости от поставленных задач; <b>Владеть:</b> методами, осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки
Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	<b>Знать:</b> методологию формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Историю физической культуры и идеи олимпизма, социально-возрастные особенности целевых групп, приоритетные направления Стратегии развития физической культуры и спорта. <b>Уметь:</b> формировать условия для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Формируемые и контролируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
		<p><b>Владеть:</b> способами формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. способностью организовывать оздоровительную и спортивно-массовую работу в образовательной организации</p>
	ОПК-6.2. Обеспечивает осознанное отношение к спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b> основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетике правила судейства</p> <p><b>Уметь:</b> теоретические и методические основы, необходимые для реализации образовательного процесса</p> <p><b>Владеть:</b> основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире</p>
	ОПК-6.3. Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации	<p><b>Знать:</b> технологии физкультурно-спортивной деятельности; гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p><b>Уметь:</b> применять технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни; осуществлять контроль организма при регулярных занятиях физической культурой</p> <p><b>Владеть:</b> навыками применения технологий физкультурно-спортивной деятельности; навыками осуществления контроля за организмом; навыками соблюдения личной гигиены.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Практическое занятие	Методика обучения полу коньковому ходу. Коньковый ход без отталкивания руками. Попеременный коньковый ход	6	2		-	
Модуль 1	Практическое занятие	Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.	6	2		-	
Модуль 1	Практическое занятие	Специальные сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные гонки. Горнолыжный спорт.	6	2		-	
Модуль 1	Практическое занятие	Особенности методики и организации обучения в лыжном спорте. Организация занятий по лыжному спорту. Организация обучения и подготовка мест занятий. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.	6	2		-	
Модуль 1	Практическое занятие	Способы смазки лыж. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.	6	2		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Практическое занятие	Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту. Выбор лыж, палок и их разновидность.	6	2		-	Доклад с презентацией



<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Практическое занятие	Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.	6	2		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	Практическое занятие	Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.	6	2		-	
Модуль 1	Практическое занятие	Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.	6	2		-	
Модуль 1	Самостоятельная работа (СР)	Реферат и доклад по предложенной теме	6	116		-	
<b>Итого:</b>				<b>180</b>			

## **5. Образовательные технологии**

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;
- лекция-дискуссия;
- семинар «круглый стол».

Методы обучения: беседа, дискуссия, доклад малых групп.

г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;
- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

Уметь оценивать технику двигательного действия.

Знать правила проведения соревнований.

Знать требования к материально-техническому оснащению.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
6	УК-7, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6	вопросу к экзамену № 1-27
6	УК-7	доклад и презентация
6	ОПК-3	план-конспект урока по велосипедному спорту
6	ОПК-4	положение о соревновании по велосипедному спорту
6	ОПК-6	доклад и презентация

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад с презентацией

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
3	Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
4	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
5	Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
6	Основные элементы техники передвижения на лыжах.
7	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
8	Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
9	Принципы обучения.
10	Методы обучения.
11	Структура процесса обучения.
12	Организация обучения и подготовка мест занятий.
13	Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
14	Способы смазки лыж.
15	Выбор лыж, палок и их разновидность.
16	Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
17	Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
18	Виды биатлона, их характеристика.
19	Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
20	Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.

№ п/п	Темы
21	Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
22	Классификация видов фристайла, их характеристика.
23	Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
24	Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
25	Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
26	Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
27	Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
28	Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
29	Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
30	Анализ техники и методика обучения способам переходов с хода на ход.
31	Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов.
32	Анализ техники и методика обучения способам преодоления неровностей.
33	Анализ техники и методика обучения способам торможения.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 7-10 стр.

#### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### **7.2.2. План-конспект подготовительной части учебно-тренировочного занятия**

(наименование оценочного средства)

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект учебно-тренировочного занятия

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

При проведении студентом урока учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
  2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
    - знание терминологии;
    - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
    - правильность выбора места для показа упражнения;
    - зеркальный показ;
    - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
    - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
  3. Действия и поведение студента, проводящего урок (до 8 баллов):
    - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
    - умение держаться перед строем;
    - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
    - умение управлять действиями учащихся.
  4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
    - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
    - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
  5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
  6. Соблюдение плана проведения урока в соответствии конспекту (до 10 баллов):
    - распределение времени урока;
    - дозировка упражнений.
  7. Новизна и творчество на уроке (до 10 баллов):
    - включение оригинальных упражнений;
    - использование инвентаря на уроке.
  8. Достижение цели и задач урока (до 10 баллов):
    - соответствие упражнений урока;
    - адекватность методов организации учащихся при решении задач урока.
- Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

☐ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

☐ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

☐ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

☐ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### 7.2.3. Курсовая работа

(наименование оценочного средства)

#### Примерная тематика курсовых работ

1. Влияние утомления на изменение техники попеременного двухшажного хода в гонке на 10 км у лыжниц-гонщиц.
2. Организация и управление учебно-тренировочным процессом лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной тренировки.
3. Методика обучения юных легкоатлетов на основе игрового метода.
4. Методика обучения в борьбе за отскочивший мяч.
5. Способы развития выносливости у юношей, занимающихся боксом.
6. Исследование влияния физических упражнений на открытом воздухе на уровень заболеваемости студентов.
7. Выносливость легкоатлетов.
8. Технология формирования мотивов к здоровью и ценностных ориентаций у школьников.
9. Повышение эффективности подготовки спортсменок высшей квалификации в гребле на байдарках на основе реализации принципа индивидуального подхода в тренировке.
10. Эффективность занятий аэробикой в подготовительной части урока физической культуры 13-16 - летних школьниц.
11. Методика воспитания физических качеств детей.
12. Физиологические основы формирования выносливости у юных лыжников в процессе тренировочного цикла.
13. Психологические методы повышения уровня тактической подготовленности борца.
14. Влияние тренировки в условиях среднегорья на физическую работоспособность спортсменок.
15. Физическая нагрузка в подготовительном периоде баскетболистов групп спортивного совершенствования.
16. Исследование состояния тренированности.
17. Физическое воспитание как одно из средств адаптации школьников к учебному процессу.
18. Возрастная динамика развития силовых возможностей в детском и подростковом возрасте.
19. Исследование пространственных и временных характеристик техники бега на скорость.
20. Повышение эффективности соревновательной деятельности борцов на основе индивидуализации спуртовых атак.
21. Динамика показателей общей физической подготовки у студентов ВУЗов.
22. Влияние техники холотропного дыхания на психофизиологические функции.
23. Особенности проявления и развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр.
24. Исследование структуры физической подготовки футболистов.

25. Аэробика как средство физического воспитания учащихся младших классов на уроках физической культуры.
26. Исследование различных показателей состояния девушек 10-11 классов, занимающихся оздоровительной аэробикой.
27. Влияние экспериментальной тренировочной программы на уровень физической подготовленности и эффективность деятельности юных лыжников-гонщиков.
28. Методика проведения занятий по спортивному туризму с учениками начальных классов.
29. Влияние утомления на изменение техники попеременного двухшажного хода в гонке на 10 км у лыжниц-гонщиц.
30. Формирование навыков плавания вольным стилем у юношей 15-17 лет.
31. Воздействие оздоровительной атлетической гимнастики на физическое состояние старших школьников.
32. Совершенствование навыков приема подач мяча у волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий.
33. Влияние различных методов упражнения на формирование интереса школьников 5-6 классов к урокам физической культуры.
34. Современные вопросы тренировочных и соревновательных нагрузок в практике подготовки теннисистов 13-14 лет.
35. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации.
36. Индивидуализация средств тренировки хоккеистов в группах спортивного совершенствования.
37. Методическое обеспечение и совершенствование физической подготовки юных хоккеистов к выступлению на соревнованиях.
38. Повышение эффективности процесса физического воспитания в школе на основе оптимальных вариантов распределения программного материала.
39. Экспериментальное обоснование методов развития выносливости у юных легкоатлетов.
40. Проектирование содержания уроков с преимущественным развитием выносливости.
41. Координационные способности и их влияние на овладение техническими и тактическими действиями волейболистов.
42. Совершенствование психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях.
43. Повышение эффективности начального этапа обучения технике метания копья.
44. Совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на воспитание координационных способностей юных футболистов.
45. Исследование учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной тренировки.
46. Повышение работоспособности юных акробатов средствами спортивной тренировки.
47. Инновационные педагогические технологии спортивной тренировки и их реализация при подготовке юных баскетболистов.
48. Совершенствование условий учебной деятельности и повышение двигательной

- активности на уроках физической культуры школьников старших классов.
49. Методическое обеспечение и совершенствование физической подготовки юных хоккеистов к выступлению на соревнованиях.
  50. Повышение эффективности соревновательной деятельности борцов на основе индивидуализации спуртовых атак.
  51. Исследование методики развития быстроты средствами спортивных игр.
  52. Исследование методики развития выносливости средствами спортивных игр.
  53. Исследование методики развития силы средствами подвижных игр.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Студент выбирает одну из предложенных тем курсовых работ, которые предлагаются. Студент также может предложить свою тему, которая должна быть предварительно согласована с научным руководителем. Оформляется в печатном виде с использованием компьютера в объеме 20-40 стр., согласно требованиям, указанных в Методических рекомендациях по выполнению курсовой работы.

### **Критерии оценивания работы:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления"](#). При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления"](#). Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%.
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления"](#). При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления"](#). Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%. Имеются не значительные недочёты в содержание реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Используется менее 50 % современной литературы не старше 5 лет.



- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата не соответствует выбранной теме; работа является не достаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%. Имеются значительные недочёты в содержание реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Мало используется современная литература по теме реферата.
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту: 1) если он не подготовил реферат; 2) если подготовил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре реферата, не соответствует выбранной теме, неправильно оформлен список используемой литературы; **процент оригинальности** (в том числе, цитирование) реферата составляет **менее 25%**.

### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 6

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Лыжный спорт - национальное средство оздоровления населения
2.	Лыжная подготовка дошкольников
3.	Лыжная подготовка школьников
4.	Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих
5.	Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста
6.	Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов
7.	Внеурочные формы занятий на лыжах
8.	Содержание и методика проведения уроков в различных классах
9.	Планирование учебной работы по лыжной подготовке
10.	Начальное обучение передвижению на лыжах
11.	Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки
12.	Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки
13.	Игры на лыжах
14.	Домашние задания по лыжной подготовке
15.	Учет успеваемости по лыжной подготовке
16.	Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах
17.	Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках
18.	Планирование и управление процессом подготовки
19.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

20.	Стойки при спусках.
21.	Анализ техники и методика обучения поворотам в движении.
22.	Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
23.	Формы организации занятий по лыжной подготовке.
24.	Уроки лыжной подготовки в школе (организация, методика, проведения, требования к уроку).

### 7.3.2 Проведение урока по лыжному спорту

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

При проведении студентом урока учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
  2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
    - знание терминологии;
    - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
    - правильность выбора места для показа упражнения;
    - зеркальный показ;
    - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
    - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
  3. Действия и поведение студента, проводящего урок (до 8 баллов):
    - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
    - умение держаться перед строем;
    - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
    - умение управлять действиями учащихся.
  4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
    - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
    - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
  5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
  6. Соблюдение плана проведения урока в соответствии конспекту (до 10 баллов):
    - распределение времени урока;
    - дозировка упражнений.
  7. Новизна и творчество на уроке (до 10 баллов):
    - включение оригинальных упражнений;
    - использование инвентаря на уроке.
  8. Достижение цели и задач урока (до 10 баллов):
    - соответствие упражнений урока;
    - адекватность методов организации учащихся при решении задач урока.
- Критерии баллов:
- 60-70 баллов – «отлично»;
  - 50-59 баллов – «хорошо»;
  - 40-49 баллов – «удовлетворительно»;
  - 39 и ниже «неудовлетворительно».

### 7.3.3. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
6	Экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование», отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в гимнастике, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование», оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутри предметных и меж предметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование», допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

Тестирование:

Экзамен

- 80-100 баллов – «отлично»;

- 60-79 баллов – «хорошо»;
- 40-59 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	С.П. Евсеев	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб.пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2014. - 297 с. - ISBN 978-5-9718-0714-8.	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
2	А.М. Ахметов	Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учеб.пособие / [авт.-сост. А. М. Ахметов]. - Набережные Челны : НГПУ, 2016. - 119 с.	учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Рипа М.Д.	Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учеб. пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - Москва :Кнорус, 2011. - 370 с. : ил. - Библиогр.: с. 367-370. - Глоссарий: с. 361-	учебное пособие	2011	ЭБС «IPRbooks»

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		366. - ISBN 978-5-406-00231-5 : 252-00. - 230-00.			
2.	Асташина М.П.	Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. П. Асташина. - Омск :СибГУФК, 2014. - 188 с.	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>
- История возникновения и развития зимних видов спорта – <http://ws-news.ru/history.html>
- Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
- Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
- Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
- Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
- Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>
- Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://fizsport.ru>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](http://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные,



№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
		скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	Лыжная база	Лыжи полупластиковые, лыжные палки, лыжные ботинки, туристическое снаряжение: палатки, рюкзаки, спальники, костровище, велосипеды
3	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.