Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 4889f3589c514c59362885f9717938858b9f75d1
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 23 октября 2024 г. 9:21:17 по 16 января 2026 г.
Дата и время: 23-04-2025 08:42:34 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно- спортивных видов, включенных в учебный план.

Задачами учебной дисциплины являются:

– ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера;

– совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Психология;
– Методология и методы психолого-педагогического исследования;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Ознакомительная практика;
– Научно-исследовательская работа.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Теория и методика плавания;
– Биомеханика;
– Менеджмент физической культуры и спорта;
– Лечебная физическая культура и массаж;
– Психология физической культуры и спорта;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование	Код и	Код и	Планируемые

категории (группы) ОПК	наименование ОПК	наименование индикатора достижения ОПК	результаты обучения
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.2 Анализирует требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ	– знать: виды образовательных систем и образовательных технологий, компоненты основных и дополнительных образовательных про- грамм. – уметь: классифицировать и различать образовательные системы и образовательные технологии.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.2 Использует специальные научные знания для планирования и реализации урочной и внеурочной деятельности обучающихся, а также в дополнительном образовании детей	– знать: принципы организации занятий по физической культуре и спорту. – уметь: применять современные научные подходы к обучению и тренировке детей различных возрастных и физических категорий.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий по предметной области физической культуры. – уметь: демонстрировать и разрабатывать различные формы учебных занятий.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных	– знать: содержание образования в области физической культуры в соответствии с

	физической культуры	программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	требованиями ФГОС дошкольного, основного и среднего общего образования. – уметь: адаптировать программы и занятия к индивидуальным потребностям и особенностям учащихся, учитывая их физическое развитие, уровень подготовки и интересы.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: методики и подходы, способствующие развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности и творческих способностей. – уметь: применять соответствующие педагогические приемы для развития познавательной активности, самостоятельности, инициативности и творческих способностей у обучающихся.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: методы определения воспитательных целей. – уметь: определять методы, способствующие гармоничному развитию обучающихся.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных,	ПК-3.1 Применяет способы интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской,	– знать: способы интеграции учебных предметов для организации учебной деятельности. – уметь: разбираться в способах интеграции

	предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	проектной, групповой и др.)	учебных предметов.
		ПК-3.2 Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности	– знать: роли физической культуры и спорта в формировании социокультурной среды региона. – уметь: адаптировать содержание учебного материала по физической культуре под специфику социокультурной среды региона.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 4 курс***	***3 сессия / 4 курс***
Форма промежуточной аттестации				*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*36*	*36*
	зачетных единиц	***2***	*1*	*1*
Лекции, *академ. час.*		***8***	*2*	*6*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***10***	*0*	*10*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***50***	*34*	*16*

в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***4***	*0*	*4*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессионального физкультурного образования (История становления дисциплины, её интегративный характер. Место ПФСС в структуре предметной подготовки педагога-тренера. Профессиональные требования к педагогу по ФК и тренеру: компетенции, личностные качества. Современные вызовы для педагога-тренера (цифровизация, инклюзия, работа с Generation Z).);

Раздел 2 Спорт: типы, виды, функции в системе образования (Социальные функции спорта (оздоровление, профессионализация, коммерциализация). Классификация спорта: олимпийские, неолимпийские, адаптивные виды. Организационные структуры спорта (международные, национальные, региональные). Нормативные документы: правила соревнований, ЕВСК, календари мероприятий. Электронные ресурсы для организации соревнований.);

Раздел 3 Соревновательная деятельность в спорте (Классификация соревнований (по целям, контингенту, условиям проведения). Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Структура и факторы эффективности соревновательной деятельности. Планирование соревнований в многолетнем цикле подготовки. Психология соревновательного стресса (методы регуляции));

Раздел 4 Тренировочный процесс в спорте (Закономерности и дидактические основы тренировки. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной нагрузки. Виды тренировочных нагрузок: объем, интенсивность, направленность. Планирование циклов подготовки (микро-, мезо-, макроциклы).);

Раздел 5 Спортивная техника, тактика и стратегия (Классификация технических элементов (на примере избранных видов спорта). Методика обучения и совершенствования двигательных навыков. Тактическая подготовка: индивидуальные и командные действия. Технологии развития тактического мышления. Нейротехнологии для улучшения двигательных навыков (например, EEG-тренинг).);

Раздел 6 Физическая подготовка спортсменов (Общая и специальная физическая подготовка: цели, средства, методы. Развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость и др.) с учетом специфики вида спорта. Дозирование нагрузок и контроль подготовленности. Тренды в фитнесе);

Раздел 7 Восстановление и реабилитация в спорте (Физиологические основы утомления и восстановления. Классификация восстановительных средств: педагогические, медицинские,

психологические. Профилактика травматизма и реабилитационные технологии);

Раздел 8 Организация работы в образовательных и спортивных учреждениях (Особенности тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Планирование многолетней подготовки юных спортсменов. Врачебно-педагогический контроль и безопасность занятий. Научно-методическая деятельность педагога-тренера).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессионального физкультурного образования	0.5	
Раздел 2.	Спорт: типы, виды, функции в системе образования	0.5	
Раздел 3.	Соревновательная деятельность в спорте	1	
Раздел 4.	Тренировочный процесс в спорте	1	
Раздел 5.	Спортивная техника, тактика и стратегия	1	
Раздел 6.	Физическая подготовка спортсменов	1	
Раздел 7.	Восстановление и реабилитация в спорте	1	
Раздел 8.	Организация работы в образовательных и спортивных учреждениях	2	
Итого:		**8**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего	1	

	профессионального физкультурного образования		
Раздел 2.	Спорт: типы, виды, функции в системе образования	1	
Раздел 3.	Соревновательная деятельность в спорте	1	
Раздел 4.	Тренировочный процесс в спорте	2	
Раздел 6.	Физическая подготовка спортсменов	2	
Раздел 7.	Восстановление и реабилитация в спорте	2	
Раздел 8.	Организация работы в образовательных и спортивных учреждениях	1	
Итого:		**10**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	4	

Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 7.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение	6	

	тестирования.		
Раздел 8.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	4	
Итого:		**54**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	**Контролируемые компетенции**	**Оценочные средства**
Раздел 1.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 2.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 3.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 4.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 5.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Контрольная работа; 3. Тестовые задания
Раздел 6.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 7.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2;	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии;

	ПК-3	3. Тестовые задания
Раздел 8.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Зачет.	ОПК-2; ОПК-8; ПК-1; ПК-2; ПК-3	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 30 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); контрольная работа; наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию контрольной работы

Контрольная работа – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки контрольной работы

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
От 65 до 100	зачтено
Менее 65	не зачтено

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в	1,25

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Алхасов, Д.С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 313 с. – URL: https://urait.ru/bcode/520092 (дата обращения: 17.04.2025);

2 Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 226 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 (дата обращения: 17.04.2025);

3 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. - ISBN 978-5-534-18609-3. – URL: https://urait.ru/bcode/545155 (дата обращения: 17.04.2025).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– ABBYY FineReader;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– WinRAR;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную мультимедийным оборудованием;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

Выберите один правильный ответ.

1. Кто является основным участником педагогического процесса в области физкультуры и спорта?

a) Учитель
b) Ученик
c) Родители
d) Директор школы

2. Что понимается под педагогическим физкультурно-спортивным совершенствованием?

a) Процессом внедрения новых педагогических методик в обучении физкультуре и спорту
b) Усовершенствованием педагогических навыков и знаний в области физкультуры и спорта
c) Развитием физических качеств и спортивных навыков у обучающихся
d) Организацией спортивных мероприятий в учебных заведениях

3. Какой принцип является фундаментальным в педагогическом процессе в области физкультуры и спорта?

a) Принцип доступности физкультурно-спортивного образования для всех обучающихся
b) Принцип дифференциации занятий в зависимости от спортивной подготовки
c) Принцип здоровьесбережения и безопасности при занятиях физкультурой и спортом
d) Принцип разнообразия и эмоциональности в процессе обучения

4. Какие компетенции развиваются у обучающихся с помощью педагогического физкультурно-спортивного совершенствования?

a) Физические
b) Психологические
c) Социальные
d) Все вышеперечисленные

5. Что является основным методом педагогического воздействия при обучении физкультуре и спорту?

a) Лекции
b) Демонстрации
c) Индивидуальные занятия
d) Практические занятия

6. Какое значение имеет спортивная подготовка в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Не имеет значения

b) Является приоритетным направлением

c) Необходимо учитывать уровень подготовки каждого обучающегося

d) Обязательно для всех обучающихся

7. Какие формы организации занятий являются наиболее эффективными в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Групповые

b) Парные

c) Индивидуальные

d) Все вышеперечисленные

8. От каких факторов зависит успешность педагогического физкультурно-спортивного совершенствования?

a) Уровня физической подготовки обучающихся

b) Квалификации педагога

c) Состояния здоровья обучающегося

d) Все вышеперечисленные

9. Какие средства массовой информации могут использоваться в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Телевидение

b) Радио

c) Интернет

d) Все вышеперечисленные

10. Какой инструмент используется для оценки результативности педагогического процесса в области физкультуры и спорта?

a) Ордер

b) Тестирование

c) Экзамен

d) Наблюдение

11. Что понимается под физическим развитием обучающихся?

a) Развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости и др.)

b) Развитие определенной спортивной техники

c) Получение знаний о правилах и истории физкультурных видов спорта

d) Все вышеперечисленное

12. Что представляет собой педагогическая система в области физкультуры и спорта?

a) Совокупность методов и приемов обучения физкультуре и спорту

b) Учебная программа дисциплины

c) Спортивное оборудование и реквизит

d) Спортивные сооружения и средства транспорта

13. Какую роль играют педагогические технологии в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Не имеют значения

b) Обеспечивают организацию эффективного обучения

c) Упрощают процесс обучения физкультуре и спорту

d) Необходимы для организации спортивных мероприятий

14. Что представляет собой программа в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Перечень дисциплин и курсов по данной области

b) Учебный план и расписание занятий

c) Материалы и методические рекомендации для обучения

d) Все вышеперечисленное

15. Какие факторы влияют на формирование позитивного отношения обучающихся к физической культуре и спорту?

a) Успехи в достижении результатов в соревновательной деятельности

b) Возможности получения спортивной подготовки

c) Привлекательность и доступность учебного процесса

d) Все вышеперечисленные

16. Что необходимо учитывать при выборе физкультурных и спортивных видов деятельности в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Индивидуальные интересы и предпочтения обучающихся

b) Возможности физического развития каждого обучающегося

c) Уровень готовности обучающихся к выполнению упражнений и тренировкам

d) Все вышеперечисленное

17. Какое значение имеет здоровье в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Не имеет значения

b) Является приоритетной целью обучения

c) Оказывает влияние на физическую подготовку и спортивные достижения

d) Важно только для учеников с ограниченными физическими возможностями

18. Какие факторы влияют на формирование у обучающихся позитивного эмоционального состояния при занятиях физкультурой и спортом?

a) Успехи в достижении личных спортивных результатов

b) Постоянная поддержка и похвала со стороны учителя

c) Система поощрений и стимулирования

d) Все вышеперечисленные

19. Какие опережающие достижения могут быть у обучающихся в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования?

a) Повышение результата в сравнении с предыдущей тренировкой/занятием

b) Освоение новых элементов и приемов в спортивной технике

c) Приобретение знаний о правильном питании и уходе за здоровьем

d) Все вышеперечисленное

20. Каким образом можно повысить мотивацию обучающихся в педагогическом физкультурно-спортивном совершенствовании?

a) Создать комфортные условия для занятий

b) Включить элементы соревновательной деятельности

c) Регулярно отслеживать и поощрять прогресс обучающихся

d) Все вышеперечисленное

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Раздел 1. Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Назовите основные этапы становления дисциплины ПФСС в России.

2. В чем заключается интегративный характер дисциплины ПФСС?

3. Какое место занимает ПФСС в структуре подготовки педагога-тренера?

4. Перечислите ключевые профессиональные компетенции педагога по физической культуре.

5. Какие личностные качества наиболее важны для работы тренера?

6. Как цифровизация влияет на современную спортивную педагогику?

7. Какие методы работы с Generation Z вы можете предложить?

8. В чем особенности инклюзивного подхода в физкультурно-спортивной деятельности?

9. Назовите современные вызовы, стоящие перед педагогами-тренерами.

10. Какие нормативные документы регулируют профессиональную деятельность тренера?

11. Какова роль ПФСС в формировании педагогического мастерства?

12. Какие виды занятий включает дисциплина ПФСС?

13. Как организована самостоятельная работа студентов по ПФСС?

14. Какие формы контроля используются в рамках дисциплины?

15. Как историческое развитие ПФСС повлияло на ее современное содержание?

Раздел 2. Спорт: типы, виды, функции в системе образования

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Какие социальные функции выполняет спорт в современном обществе?

2. Дайте классификацию видов спорта (олимпийские, неолимпийские, адаптивные).

3. Какова роль спорта в оздоровлении нации?

4. В чем проявляется профессионализация современного спорта?

5. Назовите основные организационные структуры спорта (международные, национальные).

6. Какие нормативные документы регулируют проведение соревнований?

7. Что включает в себя Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)?

8. Как коммерциализация влияет на развитие спорта?

9. Какие электронные ресурсы используются для организации соревнований?

10.В чем особенности адаптивного спорта?

11. Как спорт способствует социализации личности?

12. Каковы тенденции развития любительского спорта?

13. Как составляются календари спортивных мероприятий?

14. Какие функции выполняют международные спортивные организации?

15. Как спорт интегрирован в систему общего и профессионального образования?

Раздел 3. Соревновательная деятельность в спорте

Перечень вопросов для устного опроса:

1. По каким признакам классифицируются соревнования?
2. Какие виды соревнований проводятся в вашем виде спорта?
3. Какова структура соревновательной деятельности?
4. Какие факторы влияют на эффективность выступления спортсмена?
5. Как планируются соревнования в многолетнем цикле подготовки?
6. Что такое ЕВСК и как она применяется?
7. Каковы психологические особенности соревновательного стресса?
8. Назовите методы регуляции предстартового состояния.
9. Как оценивается результативность соревновательной деятельности?
10. Какие виды соревнований наиболее значимы для подготовки спортсмена?
11. Какова роль судейства в соревновательном процессе?
12. Каковы особенности организации командных соревнований?
13. Как анализировать результаты соревнований?
14. Какие ошибки чаще всего допускаются при планировании соревнований?
15. Как мотивировать спортсменов к участию в соревнованиях?

Раздел 4. Тренировочный процесс в спорте

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Каковы основные закономерности тренировочного процесса?
2. Как связаны тренировочная и соревновательная нагрузки?
3. Какие виды тренировочных нагрузок вы знаете?
4. Как определяется объем и интенсивность нагрузки?
5. Опишите структуру микро-, мезо- и макроциклов.
6. Каковы дидактические основы построения тренировки?
7. Как планировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей спортсмена?
8. Какие методы контроля эффективности тренировки вы знаете?
9. Как избежать перетренированности?
10. Каковы особенности планирования подготовки в разных видах спорта?
11. Какова роль восстановительных периодов в тренировочном процессе?
12. Какие современные технологии используются в тренировочном процессе?

13. Как адаптировать тренировочный план при изменениях в календаре соревнований?

14. Какие ошибки чаще всего допускаются при планировании тренировок?

15. Как оценить эффективность тренировочного процесса?

Раздел 5. Спортивная техника, тактика и стратегия

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Дайте классификацию технических элементов в вашем виде спорта.

2. Каковы этапы обучения двигательным навыкам?

3. Как совершенствуется спортивная техника?

4. В чем заключается тактическая подготовка спортсмена?

5. Какие тактические схемы используются в командных видах спорта?

6. Как развивать тактическое мышление у спортсменов?

7. Каковы особенности индивидуальной тактики?

8. Как анализировать технику движений?

9. Какие технологии (например, EEG-тренинг) применяются для улучшения навыков?

10. Как связаны техника и тактика в соревновательной деятельности?

11. Какие методы используются для исправления технических ошибок?

12. Как планировать тактическую подготовку в годичном цикле?

13. Каковы особенности стратегии в спорте высших достижений?

14. Как адаптировать тактику под конкретного соперника?

15. Какие психологические факторы влияют на техническое мастерство?

Раздел 6. Физическая подготовка спортсменов

Перечень вопросов для устного опроса:

1. В чем разница между общей и специальной физической подготовкой?

2. Каковы основные средства развития силы?

3. Как развивать выносливость в вашем виде спорта?

4. Какие методы повышения гибкости вы знаете?

5. Как дозировать нагрузку в тренировочном процессе?

6. Каковы современные тренды в фитнесе (например, HIIT)?

7. Как контролировать уровень физической подготовленности?

8. Каковы особенности развития скоростно-силовых качеств?

9. Как планировать физическую подготовку в годичном цикле?

10. Какие тесты используются для оценки физических качеств?

11. Как адаптировать физическую подготовку для разных возрастных групп?

12. Каковы особенности подготовки в игровых видах спорта?
13. Как избежать травм при развитии физических качеств?
14. Какие инновационные методы тренировки вы знаете?
15. Как сочетать физическую и техническую подготовку?

Раздел 7. Восстановление и реабилитация в спорте

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Каковы физиологические основы утомления и восстановления?
2. Назовите фазы восстановления после нагрузок.
3. Какие педагогические средства восстановления вы знаете?
4. Как используются медицинские методы восстановления?
5. Каковы психологические методы регуляции состояния спортсменов?
6. Как организовать питание для ускорения восстановления?
7. Какие фармакологические средства допустимы в спорте?
8. Как предотвратить травматизм в тренировочном процессе?
9. Каковы основные принципы реабилитации после травм?
10. Какие технологии телемедицины применяются в спорте?
11. Как контролировать процесс восстановления?
12. Каковы особенности восстановления в разных видах спорта?
13. Как планировать восстановительные мероприятия в микроцикле?
14. Какие ошибки чаще допускаются при организации восстановления?
15. Какова роль витаминов и БАДов в спорте?

Раздел 8. Организация работы в образовательных и спортивных учреждениях

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Каковы особенности работы в ДЮСШ и СДЮШОР?
2. Как планировать многолетнюю подготовку юных спортсменов?
3. Каковы требования к врачебно-педагогическому контролю?
4. Как обеспечить безопасность занятий?
5. Каковы задачи научно-методической работы тренера?
6. Как организовать тренировочный процесс в УОР?
7. Какие документы необходимы для работы спортивной школы?
8. Как взаимодействовать с общеобразовательными учреждениями?
9. Каковы особенности работы с детско-юношескими группами?
10. Как мотивировать учащихся к регулярным занятиям?
11. Какие современные методики подготовки вы используете?
12. Как оценить эффективность работы спортивной школы?
13. Каковы особенности планирования в коммерческих спортивных клубах?
14. Как организовать физкультурно-массовые мероприятия?

15. Какие инновационные подходы применяются в управлении спортивными учреждениями?

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

1. Установите последовательность этапов становления дисциплины ПФСС:

1. Формирование методик спортивной подготовки
2. Интеграция в систему педагогического образования
3. Развитие научных основ физкультурно-спортивной деятельности
4. Современная цифровизация и инклюзивный подход

2. Соотнесите термин и его определение:

Термин	Определение
А. Интегративный характер ПФСС	1. Совокупность знаний, умений и личностных качеств
Б. Компетенции педагога-тренера	2. Поколение, родившееся после 2000 года
В. Generation Z	3. Взаимосвязь педагогики, психологии и спортивной науки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

3.Выберите верный вариант ответа.

Современные вызовы для педагога-тренера включают _____, инклюзию и работу с цифровыми технологиями.

1) профессионализацию
2) коммерциализацию
3) цифровизацию
4) стандартизацию

4. Выберите верный вариант ответа

Какое качество НЕ относится к профессиональным требованиям педагога по ФК?

1) Коммуникабельность
2) Авторитарность
3) Стрессоустойчивость

4) Креативность

5. Установите последовательность уровней организационных структур спорта (от высшего к низшему):

1) Международные федерации
2) Национальные олимпийские комитеты
3) Региональные спортивные организации
4) Школьные спортивные клубы

6. Соотнесите вид спорта и его классификацию:

Вид спорта	Классификация
А. Паралимпийский спорт	1. Олимпийский вид
Б. Киберспорт	2. Адаптивный вид
В. Художественная гимнастика	3. Неолимпийский вид

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Вставьте пропущенное слово:
_____ — это система присвоения спортивных званий и разрядов в России.

8. Выберите верный вариант ответа
Какой электронный ресурс НЕ используется для организации соревнований?
1) SportRec
2) Strava
3) Zoom
г) Google Класс

9. Установите последовательность этапов планирования соревнований:
1) Определение целей и задач
2) Разработка положения о соревнованиях
3) Формирование календаря
4) Проведение и анализ результатов

10. Соотнесите вид соревнований и его характеристику:

Вид соревнований	Характеристика
А. Кубковые	1. Официальные соревнования на звание лучшего
Б. Чемпионаты	2. Сезонные турниры с накопительной

	системой
В. Контрольные старты	3. Тренировочные мероприятия для оценки готовности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

11. Вставьте пропущенное слово:

_____ — это состояние напряжения, возникающее у спортсмена перед стартом.

12. Выберите верный вариант ответа:

Какой фактор НЕ влияет на эффективность соревновательной деятельности?

1) Физическая подготовка
2) Тактический план
3) Цвет формы
4) Психологическая устойчивость

13. Установите последовательность циклов подготовки:

1) Микроцикл (неделя)
2) Мезоцикл (месяц)
3) Макроцикл (год)
4) Олимпийский цикл (4 года)

14. Соотнесите тип нагрузки и его характеристику:

Тип нагрузки	Характеристика
А. Объем	1. Количество тренировочной работы
Б. Интенсивность	2. Уровень усилий (% от максимума)
В. Направленность	3. Специализация (сила, выносливость и т.д.)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

15. Вставьте пропущенное слово:

_____ — это закономерность, при которой организм после нагрузки восстанавливается с превышением исходного уровня.

16. Установите последовательность этапов обучения двигательным навыкам:

1) Ознакомление
2) Разучивание
3) Закрепление
4) Совершенствование

17. Соотнесите термин и его определение:

Термин	Определение
А. Тактика	1. Долгосрочный план достижения цели
Б. Стратегия	2. Использование EEG для улучшения навыков
В. Нейротехнологии	3. Решения в конкретной соревновательной ситуации

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

18. Вставьте пропущенное слово:

_____ — это метод видеоанализа, используемый для коррекции техники движений.

19. Установите последовательность развития физических качеств у детей:

1) Гибкость
2) Координация
3) Скорость
4) Сила

20. Соотнесите метод и его применение:

Метод	Применение
А. Круговая тренировка	1. Развитие взрывной силы
Б. Интервальный тренинг	2. Повышение выносливости
В. Плиометрика	3. Комплексная проработка качеств

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

21. Установите последовательность фаз восстановления:

1) Утомление
2) Восстановление

3) Суперкомпенсация
4) Потеря формы

22. Соотнесите средство восстановления и его тип:

Средство восстановления	Тип
А. Криотерапия	1. Медицинское
Б. Медитация	2. Психологическое
В. Спортивный массаж	3. Педагогическое

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

23. Установите последовательность этапов многолетней подготовки в ДЮСШ:
1) Начальная подготовка
2) Учебно-тренировочный этап
3) Спортивное совершенствование

24. Соотнесите учреждение и его специфику:

Учреждение	Специфика
А. УОР	1. Подготовка олимпийского резерва
Б. СДЮШОР	2. Спортивная специализация
В. ДЮКФП	3. Оздоровительно-массовая работа

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

25. Выберите верный вариант ответа:
Документ, регламентирующий безопасность занятий в спортивной школе – это ..
а) СанПиН
б) ФГОС
в) ЕВСК
г) Профстандарт

26. Выберите верный вариант ответа:
Что характеризует интегративный характер дисциплины ПФСС?
1) Изучение только практических навыков
2) Раздельное преподавание теории и методики
3) Взаимосвязь педагогики, психологии и спортивной науки
4) Акцент исключительно на физическую подготовку

27. Выберите верный вариант ответа:
Какой вид спорта относится к адаптивным?
1) Футбол
2) Паралимпийский плавание
3) Художественная гимнастика
4) Бодибилдинг

28. Что НЕ входит в структуру соревновательной деятельности?
1) Физическая подготовка спортсмена
2) Цвет спортивной формы
3) Тактический план выступления
4) Психологическая готовность

29. Выберите верный вариант ответа:
Какой показатель характеризует интенсивность тренировочной нагрузки?
1) Количество подходов
2) Время отдыха между подходами
3) Процент от максимального усилия
4) Длительность тренировки

30. Какой этап обучения двигательным действиям является первым?
1) Совершенствование
2) Разучивание
3) Закрепление
4) Ознакомление

31. Какой метод развивает взрывную силу?
1) Статические упражнения
2) Плиометрика
3) Длительный бег
4) Стретчинг

32. Выберите верный вариант ответа:
Какое средство восстановления относится к педагогическим?
1) Спортивный массаж
2) Чередование нагрузок и отдыха
3) Витаминотерапия
4) Криотерапия

33. Выберите верный вариант ответа:
Какой документ регламентирует работу ДЮСШ?
1) Трудовой кодекс
2) СанПиН 2.4.2.2821-10

3) Гражданский кодекс
4) Федеральный закон "Об образовании"

34. Выберите верный вариант ответа:
Какая организация разрабатывает ЕВСК?
1) Международный олимпийский комитет
2) Министерство спорта РФ
3) Всероссийские спортивные федерации
4) Местные органы власти

35. Выберите верный вариант ответа:
Какой цикл подготовки является самым продолжительным?
1) Микроцикл
2) Мезоцикл
3) Макроцикл
4) Олимпийский цикл

3 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения и вопросы для собеседования представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Составьте сравнительную таблицу профессиональных компетенций и личностных качеств современного тренера-преподавателя и преподавателя физической культуры школы. Выделите общие черты и различия. Аргументируйте свою позицию примерами конкретных требований современной системы образования и рынка труда.

2. Подготовьте презентацию классификации спорта (олимпийских, неолимпийских, адаптивных), включая характеристику каждого типа и пример конкретного вида спорта каждой категории. Объясните социальную значимость различных функций спорта в образовательном процессе.

3. Опишите этапы планирования и реализации спортивной карьеры спортсмена в рамках многолетнего цикла подготовки. Приведите конкретные примеры графиков участия в соревнованиях и анализа результатов.

4. Рассчитайте оптимальную тренировочную нагрузку (объем, интенсивность, периодичность) для выбранного вида спорта, учитывая возрастные особенности спортсменов и их уровень подготовки. Предложите график микро- и мезоцикла тренировок с пояснением основных целей и этапов.

5. Спроектируйте программу общей и специальной физической подготовки спортсмена на этапе начальной специализации (пример:

плавание, легкая атлетика, футбол). Включите описание средств и методов развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости). Обоснуйте выбор методик дозирования нагрузок и контроля подготовленности.

4. Выполнение контрольной работы

Задание: Выберите конкретный вид спорта и классифицируйте технические элементы по уровням сложности и функциональному назначению. Представьте методику поэтапного освоения техники одного из сложных движений.

5 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе текущего контроля успеваемости при условии выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных фондом оценочных средств по дисциплине.