

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
КАФЕДРА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОПЦ.14 ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Направление подготовки 49.02.01 Физическая культура  
Квалификация: педагог по физической культуре и спорту  
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение) 4г.4 мес (заочное обучение)  
Форма обучения: очная, заочная  
Образовательный стандарт (ФГОС) N 968 от 11.11.2022

Автор(ы)-составитель(и): Гасанов Р.М.

**Программа утверждена на заседаниях:**

Кафедры профессиональных дисциплин  
(протокол № 6 от «21» января 2025г.)

Зав. кафедрой: Салманова Д.А., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

21.01 2025 г.  
(дата)

Педагогического совета профессионально-педагогического  
колледжа ДГПУ им.Р.Гамзатова  
(протокол №2 от «25» февраля 2025 г.)

Председатель Магарамов Ш.А., к.и.н., доцент  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

25.02.2025  
(дата)

Учебно-методического совета ДГПУ им. Р.Гамзатова  
(протокол № 4 от «15» 06 2025г.)

Председатель УМС: д.ф.н., профессор, Дибиров И.А.  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

15.06.2025  
(дата)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОПЦ.14 «Повышение спортивного мастерства»

### 1.1. Область применения программы:

Целью освоения учебной дисциплины ОПЦ.14 «Повышение спортивного мастерства» (ациклические виды спорта) является: - освоение обучающимися технологии труда педагога по физической культуре; совершенствование физических качеств и практической подготовленности; содействие формированию профессиональных качеств специалиста по физической культуре; обеспечение достаточного уровня спортивной подготовки

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОПЦ.14 Повышение спортивного мастерства входит в общепрофессиональный цикл дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель изучения дисциплины - формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида).

Задачи дисциплины:

- освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
- освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений;
- овладение навыками планирования и учета учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и других учреждениях дополнительного образования;
- овладение методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции и личностные результаты программы воспитания.

### Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**Профессиональные компетенции:**

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 4.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 4.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

**1.4. Личностные результаты освоения дисциплины:**

**1. Личностные результаты реализации программы воспитания**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства/

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа

жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

## **2. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности**

ЛР 13. Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

ЛР 14. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 15. Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.

## **3. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации**

ЛР 16. Сохраняющий национально-культурную идентичность в условиях поликультурного образовательного процесса

## **4. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**

ЛР 17. Демонстрирующий скрупулезность, педантичность в процессе выполнении работ в рамках профессиональной деятельности.

ЛР 18. Работающий в коллективе и команде, эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами

ЛР 19. Признающий ценность каждого человека и его право на реализацию своих способностей, на достойные условия жизни и благосостояние, свободный выбор жизненной позиции

ЛР 20. Демонстрирующий уважение и доброжелательное отношение ко всем людям и уважающий убеждения своих клиентов, их ценности, культуру, цели, нужды, предпочтения, взаимоотношения и связи с другими людьми

## **5. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса**

ЛР 21. Мотивация к самообразованию и развитию

ЛР 22. Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Объем часов,ЗФО</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	86	86
<b>Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	72	10
в том числе: по практической подготовки		
Теоретические занятия	32	6
практические занятия	40	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	2	72
Промежуточная аттестация в том числе:		
Экзамен	4	4
Консультация	2	
Самостоятельная работа направленная на подготовку к экзамену	6	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.14 Повышение спортивного мастерства

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Контроль за процессом физического воспитания и занятий спортом</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Проведение анализа спортивной тренировки.	Анализ и самоанализ тренировочного занятия. Цель анализа (выявление методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам). Поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.
<b>Тема 1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
Педагогический контроль и его содержание. Функции педагогического контроля.	Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем. Роль тренера в педагогическом контроле. Административно-педагогический контроль. Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы. Компоненты административно-педагогического контроля.	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.
	<b>Практическое занятие :</b> Компоненты педагогического контроля: совокупность	2	ПК 3.1.

	<p>параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.</p>		ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие :</b> Роль тренера в педагогическом контроле	2	
	<b>Практическое занятие :</b> Административно-педагогический контроль. Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы. Компоненты административно-педагогического контроля.	2	
<b>Тема 1.3</b> Психологический контроль. Врачебный контроль	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.
	Основы управления в спортивной тренировке. Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. Психические состояния. Их объективная и субъективная оценка. Состояния тренированности и «спортивной формы». Врачебно-психологические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Контроль психической подготовленности. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. Значение оценки функционального состояния при занятиях физической культурой и спортом. Принципы тестирования в спорте. Роль тренера в проведении функционального контроля за спортсменом. Роль и значение спортивного врача в процессе организации и проведении медико-биологического контроля.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.4</b> Организация комплексного контроля за физической подготовкой	Анализ и самоанализ тренировочного занятия. Роль тренера в педагогическом контроле. Компоненты административно-педагогического контроля. Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. Принципы тестирования в спорте.	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК

			3.1; ПК 3.2.
<b>Раздел 2. Прикладной спорт</b>			
<b>Тема 2.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методы прикладной физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей. Воспитание профессионально важных психофизических качеств. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие</b> : Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей.	2	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие</b> : Воспитание профессионально важных психофизических качеств	2	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие</b> : Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов	2	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
<b>Тема 2.2</b> Связь различных видов воспитания в процессе занятий прикладной физической подготовкой. Задачи прикладной физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре. Характеристика прикладной физической культуры. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы. Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры. Характеристика урока как основной формы организаций занятий.	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие</b> : Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре.	2	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	<b>Практическое задание</b> : Характеристика прикладной физической культуры. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы	2	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.

	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить реферат на тему: "Виды и формы физического воспитания"	2	
<b>Тема 2.3</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Оздоровительные виды прикладной физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей. Воспитание профессионально важных психофизических качеств. Характеристика оздоровительной физической культуры. Ритмическая гимнастика. Йога как вид оздоровительной физической культуры.	2	
	<b>Практическое занятие:</b> Взаимосвязь профессии с прикладной физической культурой.	2	
	<b>Практическое занятие:</b> Организация занятий прикладной физической культурой в условиях трудовой деятельности.	2	
<b>Раздел 3. Этапы многолетней подготовки спортсменов</b>			
<b>Тема 3.3</b> Спортивный отбор. Характеристика этапа начальной подготовки. Характеристика учебно-тренировочного этапа	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	Понятие и характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта. Особенности этапа начальной подготовки. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки. Отбор на этапе начальной подготовки. Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки. Отбор на тренировочном этапе подготовки.	2	
	<b>Практическое занятие :</b> Понятие и характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта.	2	
	<b>Практическое задание :</b> Написать конспект: "Виды подготовки на начальном этапе в спорте"	2	
	<b>Практическое задание :</b> Подготовить конспект на тему: "Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки"	2	

<b>Тема 3.4</b> Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования. Этап высшего мастерства	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Характеристика этапа спортивного совершенствования. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования. Отбор на этапе спортивного совершенствования. Особенности поддержания двигательных навыков на высоком соревновательном уровне. Техничко-тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации. Тренировочный и соревновательный режим спортсменов высокого класса.	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.;
	<b>Практическое занятие</b> : Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования"; "Формы проведения тренировочных занятий спортсменов".	2	ПК 3.1; ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие</b> : Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе высшего спортивного мастерства".	2	
<b>Раздел 4. Структура и построение процесса спортивной подготовки</b>			
<b>Тема 4.4</b> Построение процесса спортивной подготовки в микроциклах. Построение процесса спортивной подготовки в макроциклах. Построение спортивной подготовки в мезоциклах	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	Понятие микроцикла. Длительность микроциклов. Связь микроциклов между собой. Виды микроциклов. Понятие макроцикла. Длительность макроциклов. Связь макроциклов между собой. Виды макроциклов. Понятие мезоцикла. Длительность мезоциклов. Связь мезоциклов между собой. Виды мезоциклов.	2	
	<b>Практическое занятие</b> : Подготовиться к участию в круглом столе на тему:	2	

	"Многолетняя подготовка в спорте".		
	<b>Практическое занятие :</b> Подготовиться к участию в круглом столе на тему: "Макроцикл - основа подготовки спортивного резерва"	2	
	<b>Практическое занятие :</b> Подготовиться к докладу на круглом столе на тему: "Мезоцикл спортивной подготовки"		
<b>Тема 4.5</b> Понятие спортивной формы. Структура тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.
	Понятие "спортивная форма" и "пик формы". Приведение спортивной формы к соревновательному микроциклу. Медико-биологические и педагогические условия обретения спортивной формы. Характеристика структуры тренировочного процесса. Вводная часть, основная и заключительная. Структура тренировочного процесса в различные периоды подготовки	2	
	<b>Практическое занятие :</b> Подготовить конспект на тему: "Характеристика спортивной формы", "Достижение пика спортивной формы".	2	
	<b>Практическое занятие :</b> Подготовить конспект на тему: "Компненты тренировочного процесса".	2	
<b>Раздел 5. Теоретико-методические основы спортивной подготовки</b>			
<b>Тема 5.1</b> Методы физического воспитания. Средства физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.
	Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям. Методы управления физической нагрузкой. Средства общей физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Оздоровительные силы природы и закаливание	2	
<b>Тема 5.2</b> Общеметодические принципы физического	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.;
	Принципы индивидуализации тренировочных воздействий. Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Принцип системности и систематичности.	2	

воспитания			ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.
<b>Тема 5.3</b> Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.;
	Правила нахождения на спортивной площадке. Правила занятий в спортивном зале. Правила переноса и использования спортивного инвентаря.	2	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.
<b>Тема 5.4</b> Характеристика спортивной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.;
	Тренировочный процесс и его особенности. Тренировочные сборы. Понятие спортивных соревнований.	2	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.
<b>Тема 5.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01.;

Подготовка к спортивным соревнованиям	Физическая подготовка спортсмена к старту. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка участника к соревнованиям.	2	ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
Промежуточная аттестация в том числе:		12	
Экзамен		4	
Консультация		2	
Самостоятельная работа, направленная на подготовку к экзамену		6	
<b>Всего:</b>		<b>86</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.11 Теория и история физической культуры и спорта для ЗФО

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Код компетенции
1	2	3	4
<b>Тема 1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Проведение анализа спортивной тренировки. Педагогический контроль и его содержание. Функции педагогического	Анализ и самоанализ тренировочного занятия. Цель анализа (выявление методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам). Поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена. Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.

контроля.	<p>применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.</p> <p>Роль тренера в педагогическом контроле. Административно-педагогический контроль. Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы. Компоненты административно-педагогического контроля.</p>		
<p><b>Тема 2</b></p> <p>Спортивный отбор. Характеристика этапа начальной подготовки. Характеристика учебно-тренировочного этапа. Особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования. Этап высшего мастерства.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4	
	<p>Понятие и характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта. Особенности этапа начальной подготовки. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки. Отбор на этапе начальной подготовки. Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки. Отбор на тренировочном этапе подготовки. Характеристика этапа спортивного совершенствования. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования. Отбор на этапе спортивного совершенствования. Особенности поддержания двигательных навыков на высоком соревновательном уровне. Техничко-тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации. Тренировочный и соревновательный режим спортсменов высокого класса.</p>	2	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p>Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования"; "Формы проведения тренировочных занятий спортсменов".</p>		
<p><b>Тема 3</b></p> <p>Методы физического воспитания. Средства физического воспитания. Общепедагогические принципы физического воспитания.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.
	<p>Принципы индивидуализации тренировочных воздействий. Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Принцип системности и систематичности. Правила нахождения на спортивной площадке. Правила занятий в спортивном зале. Правила переноса и использования спортивного инвентаря.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие</b> Подготовить конспект на тему: "Понятие спортивных</p>	2	

соревнований"		
Всего во взаимодействии с преподавателем	10ч	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>экзамен</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Оборудование и технические средства обучения:

1. Комплект компьютерного оборудования (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) – 1 шт.
2. Переносной проектор – 1 шт.
3. Переносной экран – 1 шт.
4. Переносные колонки компьютерные – 2 шт.

Имущество: 1. Стол ученический (одноместный) – 30 шт.

2. Стол преподавателя – 1 шт.
3. Стул – 35 шт.
4. Доска классная – 1 шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основная литература

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов.

— 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblioonline.ru/bcode/456780>

2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456174>

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblioonline.ru/bcode/456721>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, письменного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний умений, формируемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат повышения спортивного мастерства;</li> <li>- понимание принципов и закономерностей физической культуры и спорта;</li> <li>- анализ структуры и содержания соревновательной деятельности в избранном виде спорта</li> <li>- овладение техническими и тактическими приемами избранного вида спорта;</li> <li>- развитие физических качеств (скоростно-силовые, выносливость, координация);</li> <li>- повышение уровня функциональных показателей;</li> <li>- развитие волевых, мотивационных и эмоциональных качеств;</li> <li>- формирование устойчивости к стрессам и поражениям;</li> <li>- овладение методами психологической саморегуляции;</li> <li>- знание принципов и методов восстановления после тренировок и соревнований;</li> <li>- овладение методами профилактики травм и переутомления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет основные понятия спортивного мастерства на уроках физической культуры и спорта;</li> <li>- усвоенность теоретического материала;</li> <li>- знание правил и регламента соревнований;</li> <li>- качество выполнения технических и тактических действий;</li> <li>- результаты в контрольно-тренировочных мероприятиях;</li> <li>- уровень развития физических качеств;</li> <li>- динамика функциональных показателей;</li> <li>- проявление волевых и мотивационных установок на тренировках и соревнованиях;</li> <li>- устойчивость к негативным факторам;</li> <li>- использование методов саморегуляции;</li> <li>- применение методов восстановления в тренировочном процессе</li> <li>- уровень восстановительных процессов</li> <li>- отсутствие травм и переутомления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</li> </ul>