ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОВРЕМЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ЧУ ВО «СГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ЧУ ВО «СГПУ»
М.И. Агабалаев
29 мая 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02B1BBC300A8B347A3437883535C9C640A
Владелец: АГАБАЛАЕВ МУХАМЕД ИМАМЕДИНОВИЧ
Действителен: с 03.12.2025 до 03.03.2027

Б1.В.ДЭ.01.01 Педагогическое физкультурно-спортивноесовершенствование

рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы бакалавриата Физическая культура

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 48,2
самостоятельная работа 59,8

Виды контроля в семестрах:
Зачеты 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**8 (4.2)**		Итого	
Недель	7 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Контактная работа (аттестация)	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	48,2	48,2	48,2	48,2
Контактная работа	48,2	48,2	48,2	48,2
Сам. работа	59,8	59,8	59,8	59,8
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
ст.преп., Даниелян Г.Ю.

Рецензент(ы):
д-р биол.наук, профессор, Гасанов А.Р.

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
Утвержденного Учёным советом вуза Протокол №10 от 29.05.2026 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол №10 от 28.05.2026 г.
Зав. кафедрой д-р биол. наук, доцент Гасанов А.Р.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
1.1 ЦЕЛИ
Освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области профессионально-физкультурного совершенствования;
совершенствование профессиональной и спортивной
подготовки студентов на основе одного из базовых или новых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план вуза.
1.2 ЗАДАЧИ
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов; - подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата; - совершенствование навыков контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием; - осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности, обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс; - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на примере избранного вида спорта. - ознакомить с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера; - совершенствовать профессиональные умения физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта; -освоить технико-тактический арсенал избранного вида спорта и уровень физической подготовленности; - обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ		
Индекс:		Б1.В.ДЭ.01.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**	
2.1.1	Методика обучения и воспитания (по профилю)	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**	
2.2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1	**Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место основного общего, среднего общего образования в жизни личности, общества**
ПК-1.2	Организовывает различные виды урочной и внеурочной деятельности: учебную, учебно-исследовательскую, игровую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации основного общего, среднего общего образования, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.
ПК-1.4	Разрабатывает рабочие программы по учебным предметам в системе основного общего, среднего общего образования, и методику его обучения.
3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН	

Знать:
- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;
- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;
- принципы организации и проведения соревнований в избранном виде спорта;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;
Уметь:
- организовывать различные виды урочной и внеурочной деятельности: учебную, учебно-исследовательскую, игровую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации основного общего, среднего общего образования, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;
-разрабатывать рабочие программы по учебным предметам в системе основного общего, среднего общего образования, и методику его обучения;
-формировать цели и задачи физкультурноспортивных занятий;
-планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся;
-оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;
-использовать технические средства для повышения эффективности физкультурноспортивных занятий;
-выявить причины типичных ошибок у занимающихся и определять приемы и средства их устранения.
-формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
-применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
-оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.
Владеть:
-навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту;
-техникой выполнения упражнений в избранном виде спорта;
-методами и организацией комплексного контроля при занятиях в избранном виде спорта;
-навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
-навыками формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Индикаторы компетенции**	**Литература**
	Раздел 1. Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования				

1.1	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование как предмет и научная дисциплина. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.2	Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование как предмет и научная дисциплина. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
1.3	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий, подготовка к круглому столу, подготовка к тестированию /Ср/	8	8	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
	Раздел 2. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту				
2.1	Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Введение в педагогическую деятельность Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 Э7

2.2	Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Введение в педагогическую деятельность Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе педагогического физкультурно-спортивного совершенствования /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
2.3	Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий, подготовка к круглому столу, подготовка к тестированию /Ср/	8	8	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
	Раздел 3. Основные разделы спортивной подготовки в избранном виде спорта				
3.1	Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Техническая подготовка: задачи, средства, методы. Тактическая подготовка: задачи, средства, методы. Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 Э7
3.2	Характеристика системы подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Техническая подготовка: задачи, средства, методы. Тактическая подготовка: задачи, средства, методы. Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы. Практические занятия по избранному виду спорта /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
3.3	Основные разделы спортивной подготовки в избранном виде спорта Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий, подготовка к круглому столу, подготовка к тестированию /Ср/	8	8	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7

	Раздел 4. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта				
4.1	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС. Учебно-тренировочный процесс. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Содержание тренировочного процесса. Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере избранного вида спорта. Цели, задачи, средства спортивной тренировки. /Лек/	8	4	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
4.2	1. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины ПФСС. Учебно-тренировочный процесс. 2. Составить или подобрать примеры моделей подготовленности, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, функциональных моделей в избранном виде спорта 3. Составить макроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта, учитывая календарь соревновательной деятельности и задачи подготовки на различных периодах и этапах 4. Составить микроцикл подготовки спортсмена в избранном виде спорта. 5. Рассчитать суммарный объем и среднюю интенсивность каждого тренировочного занятия. 6. Построить графики динамики объема и интенсивности в течение микроцикла, проанализировать полученные результаты, сделать вывод. 7. Практические занятия по избранному виду спорта. /Пр/	8	6	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7

4.3	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий, подготовка к круглому столу, подготовка к тестированию /Ср/	8	6	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
	Раздел 5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта				
5.1	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Технология обучения технике спортивных действий в избранном виде спорта. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения». Физическая подготовка. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы Технология развития физических качеств в избранном виде спорта Структура и методика развития физических качеств. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков и совершенствования технико-тактического мастерства /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э5 Э6 Э7

5.2	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Описание техники избранного вида спорта согласно предложенному плану: 1. Общее определение техники. 2. Классификация техники избранного вида спорта. 3. Описать технику нападения избранного вида спорта 4. Описать технику защитных действий 5. Рассмотреть подробно технику наиболее часто используемых элементов 6. Проанализировать индивидуальные особенности технической подготовки. 7. Составить общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения направленные на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта. 8. Выделить базовое для данного вида спорта качество (максимальная сила, силовая выносливость, скоростно- силовые способности, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), затем подобрать 15 обще- подготовительных и 15 специально- подготовительные упражнений направленных на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, которые необходимо представить в виде конспекта Практические занятия по избранному виду спорта /Пр/	8	6	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
5.3	Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий /Ср/	8	6	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
	Раздел 6. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта				

6.1	Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере избранного вида спорта. Освоение соревновательных действий. Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства). Соревновательная деятельность, соревновательные действия, соревновательные нагрузки. Соревновательная деятельность. Соревновательные действия. Специальная соревновательная подготовка. Цель соревновательной подготовки. Положения соревновательной подготовки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов. Специфика соревновательной деятельности. Структура и факторы соревновательной деятельности. Параметры соревновательной деятельности. Победа в соревнованиях. Анализ соревновательной деятельности. Требования соревновательной деятельности /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 Э7
6.2	Содержание соревновательной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность содержания и уровней соревновательной и тренировочной деятельности на примере избранного вида спорта. Освоение соревновательных действий. Классификация соревнований (по цели, по составу соревновательных действий, по контингенту соперников, по способу ведения соревновательного противоборства, по условиям проведения соревнований, по типу судейства). Анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта. /Пр/	8	4	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7

6.3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований в избранном виде спорта Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий /Ср/	8	8	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
	Раздел 7. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте				
7.1	Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы. Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Восстановительные средства. Перенапряжение. Переутомления. Перетренированность. Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие. Диспансеризация. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
7.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Восстановительные средства. Перенапряжение. Переутомления. Перетренированность. Восстановительные процессы: текущие, срочное, отставленное, стресс восстановление. Восстановительное мероприятие. Диспансеризация. Анализ восстановительных процедур в избранном виде спорта /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
7.3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий подготовка к круглому столу, подготовка к тестированию /Ср/	8	7,8	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7 Э8

	Раздел 8. Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта				
8.1	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) в избранном виде спорта. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных в избранном виде спорта. Структура многолетней подготовки, задачи и критерии отбора на этапах многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта. Управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке в избранном виде спорта. /Лек/	8	2	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э5 Э6 Э7

8.2	Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов) в избранном виде спорта. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных в избранном виде спорта. Структура многолетней подготовки, задачи и критерии отбора на этапах многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта. Управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке в избранном виде спорта. Описать тактику избранного вида спорта согласно плану: 1. Общее определение стратегии и тактики. 2. Классификация тактики избранного вида спорта. 3. Описать тактику нападения избранного вида спорта 4. Описать тактику защитных действий 5. Рассмотреть подробно наиболее часто используемые тактические схемы. 6. Проанализировать индивидуальную или групповую тактику. Рассмотреть методику обучения одной тактической схеме (по этапам и упражнениям) /Пр/	8	6	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7
8.3	Методика построения тренировочного процесса в избранном виде спорта Чтение специальной литературы.Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий, подготовка к круглому столу, подготовка к тестированию /Ср/	8	8	ПК-1.2 ПК-1.4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6 Э7
8.4	/КРАз/	8	0,2		
8.5	/Зачёт/	8	0		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Чеснова Е. Л.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.2	Сударчикова Л. Г.	Введение в основы педагогического мастерства: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363750

5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Бабушкин Г. Д.	Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483428
Л2.2	Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г.	Физическая культура в школе: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863
Л2.3	Суханов В. М., Крюкова О. Н., Курченков А. А., Пауков А. А.	Физическая культура: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766

5.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Лопатин Н. А., Шульгин А. И.	Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие по укрупненным группам направлений подготовки 48.00.00, 50.00.00, 51.00.00, 52.00.00, 53.00.00, 54.00.00: учебно-методическое пособие	Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696658

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Э2	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Э3	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Э4	Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
Э5	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/
Э6	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/
Э7	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/
Э8	ЭЛЕКТРОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА http://www.pedlib.ru/

5.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

5.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/
Университетская библиотека онлайн	https://biblioclub.ru/
Юридическая справочная система «Система Юрист»	https://www.1jur.ru/
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	http://www.consultant.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru

5.5 Образовательные технологии	
Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально посильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Технология формирования ключевых компетентностей	Формирование и развитие ключевых компетентностей как учебных достижений, востребованных в современном мире

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение

1	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/);	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту: сектор для прыжков в длину с места, рулетка; сектор для прыжков в высоту, гимнастические и борцовские маты, стойки, планка; беговая дорожка, барьеры, стартовый пистолет, диски, копья, лук для стрельбы, малые мячи, секундомеры и свистки, эстафетные палочки, скакалки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, гимнастический коврик, гимнастическая палка, гимнастический мостик, гимнастический конь, набивной мяч, силовые тренажеры, баскетбольная стойка с щитом и кольцом, баскетбольные мячи, козел гимнастический, конь для опорного прыжка, стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
16	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/);	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения письменных заданий.

Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме.

В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются:

- учебники и учебные пособия (электронные), в том числе разработанные преподавателями кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном виде и /или электронном представлении - электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекциях, файл с раздаточными материалами;
- тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов;
- списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций (по соответствующей дисциплине).

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности учащихся и приобретение умений и навыков практической деятельности.

Семинары – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Семинары способствуют углублённому изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, эссе, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач.

Предметно и содержательно самостоятельная работа студентов определяется образовательным стандартом, рабочими программами учебных дисциплин, содержанием учебников, учебных пособий и методических руководств.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать

вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания. Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории.
Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.
Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.
Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:
- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашних заданий
- опережающая самостоятельная работа;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе и коллоквиуму, к экзамену, к зачету

Творческая проектно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР), ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса общекультурных и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов и представляет собой:
- выполнение расчетно-графических работ;
- участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;

Тестирование - стандартизированное, краткое, ограниченные во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуальных различий. Традиционный тест представляет собой стандартизованный метод диагностики уровня и структуры подготовленности. В таком тесте все испытуемые отвечают на одни и те же задания, в одинаковое время, в одинаковых условиях и с одинаковыми правилами оценивания ответов. Главная цель применения традиционных тестов - установить уровень знаний. В тест стараются отобрать минимально достаточное количество заданий, которое позволяет сравнительно точно определить уровень и структуру подготовленности.
Тестовый контроль знаний и умений студентов отличается объективностью, экономит время преподавателя, в значительной мере освобождает его от рутинной работы и позволяет в большей степени сосредоточиться на творческой части преподавания, обладает высокой степенью дифференциации испытуемых по уровню знаний и умений, дает возможность в значительной мере индивидуализировать процесс обучения путем подбора индивидуальных заданий для практических занятий, индивидуальной и самостоятельной работы, позволяет прогнозировать темпы и результативность обучения каждого студента.
Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Реферат — письменный доклад или выступление по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, художественной книги и т. п. Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где он раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.
Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Содержание реферата должно основываться на следующих моментах:
- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; - актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Написание реферата практикуется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья
В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:
1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами;

индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации. 3)для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.