

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической  
культуры и спорта, к.ф.н.



Н.Б. Бриленок

"15" 11 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование  
(легкая атлетика, лыжный спорт)**

Направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
заочная

Саратов, 2021 год  
(набор 2019-2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Мишагин В.Н.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт) являются определенная подготовка и формирование у студентов навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, способного решать задачи обучения, воспитания и развития средствами различных видов спорта. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)

относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору. Для изучения данной дисциплины необходимы основные сведения, полученные при изучении дисциплины «Педагогика», «Теория и методика физического воспитания», «Психология», «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>ПК-1</b> <i>Способен осуществлять контроль программ, режимов спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</i>	<b>1. 1.1_Б.ПК-1.</b> Формирует мотивацию к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом; <b>2.1_Б.ПК-1.</b> Разрабатывает программы, режимы спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации средства и методы реализации программы с учетом конкретных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности. <b>3.1_Б.ПК-1</b> Контролирует адекватность использования программ, режимов спортивно-оздоровительных занятий, физической рекреации и реабилитации; <b>4.1_Б.ПК-1.</b> Учитывает	<b>Знать:</b> -основные термины и понятия физической культуры и спорта; -цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки; -методы построения тренировки в малых циклах (микроциклах), в средних циклах (мезоциклах), в больших циклах (макроциклах). -общие положения технологии планирования в спорте. - основы понимания разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий <b>Уметь:</b> -проектировать

	<p>воздействие на организм человека различных метео- и гео-факторов. Умеет применять навыки по обеспечению выживания в природной среде с учетом акклиматизации.</p>	<p>образовательный процесс обучения с учетом новейших исследований в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбирать и реализовывать новейшие методы, спортивной тренировки, применение которых способствует формированию здоровой личности;</li> <li>-способствовать формированию у обучающихся представления проектирования тренировочной деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>-способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды учреждения, региона, области, страны</li> </ul>
--	---	--

<p><b>ПК-3</b> Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена</p>		<p><b>Знать:</b>Способы управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни. Основы инновационных процессов в сфере обучения профессионального самопознания и саморазвития. Критерии осуществления педагогического контроля и оценки общеобразовательной программы</p>
		<p><b>Уметь:</b> Системно анализировать и выбирать образовательные концепции. Планировать различные формы занятий с учетом образовательной среды в соответствии с направленностью образовательной программы занимающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления об уровнях категориальной умственной деятельности .</p> <p>Способностью организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни</p> <p>Знать. Основы</p>

		<p>просветительской деятельности формирования здорового образа жизни. Способы профессионального самопознания и саморазвития.</p> <p><b>Уметь</b>-Системно анализировать и выбирать образовательные концепции. Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.</p> <p><b>Владеть</b>-Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.</p>
--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины **Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)**

Общая трудоемкость дисциплины для студентов заочной формы обучения (5 л) составляет 9 зачетных единицы – 324 часа,

№ п/п	Раздел дисциплины	Семе стр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				<b>Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)</b> <b>Формы промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
			всего	лекции	практические занятия	самост. работа	
2	<b>Техническая и тактическая подготовка</b> 1.Обучение технике	4		-	2	20	Устный опрос, тестирование, написание рефератов

	различных видов (в лыжном спорте, в легкой атлетике)							
	2.Совершенствование техники всех видов (лыжников, легкоатлетов)			-		30	тестирование, написание рефератов	
	3.Тактическая подготовка (лыжников, легкоатлетов) (специальные упражнения в тактической подготовке)			-	2	20	Сдача нормативов	
	4.Подготовка и участие в соревнованиях различного масштаба			-		34	Устный опрос, тестирование, написание рефератов	
		<b>4</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>104</b>		
2								1.
3	<b>Структура предмета ПФСС</b> 1. Содержание, организация работы, требования к студентам	6		2-	10	40	Написание рефератов	<b>2.</b>
	2. Связь курса ПФСС с теорией и методикой физического воспитания и спорта, дисциплинами спортивно-педагогического, медико-биологического цикла.			-2	10	40	Устный опрос, тестирование, написание рефератов	3.
		6	<b>108</b>	<b>4-</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>Зачет (4 ч)</b>	
3	<b>Моделирование тренировочных занятий</b> 1. различные занятия по направленности и содержанию (тренировочные циклы)26	8		2-	4	42	тестирование, написание рефератов я	
	2.Врачебный контроль и восстановительные мероприятия в различные периоды тренировочного процесса.			2-	4	45	Тестирование	
		<b>8</b>	<b>108</b>	<b>-4</b>	<b>8</b>	<b>87</b>	<b>Экзамен (9 ч)</b>	

## Содержание учебной дисциплины

### **Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.**

Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная.

Типы спорта, спорт высших достижений. Установка на победу, призовое место, Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Массовый спорт. Критерии эффективности по факту – регулярных занятий, участие в соревнованиях, личных достижениях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших направлений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резервов. Профессиональный спорт. Источники существования. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки.

Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

### **Тема 2. Соревнования и соревновательная деятельность.**

Соревнования и соревновательная деятельность (СД) – основная черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.

Характер и величина соревновательных нагрузок. Характеристика единой всесоюзной спортивной квалификации (ЕВСК).

Структура СД. Состав ТТД для ведения соревновательной борьбы. Физические и психические качества, функциональные возможности.

Факторы, обеспечивающие эффективность СД. Оснащенность спортсмена тактико-техническим арсеналом. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий.

Соревнования как подведение итогов тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства. Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований.

Построение соревнований в спорте для различного уровня спортсменов. Планирование, организация и проведение соревнований.

Современные требования к подготовленности спортсменов. Понятие «спортивная подготовка». Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов.

### **Тема 3. Спортивная техника, стратегия и тактика.**

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники.

Спортивная стратегия и тактика как компонент СД. Единство тактики и техники. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе СД. Критерии оценки тактики.

Понятие «спортивная ориентация». Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

#### **Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность.**

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки.

#### **Тема 5. Тренировка ведущих физических качеств.**

Методика развития двигательных качеств, интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.

#### **Тема 6. Рациональное соотношение ОФП и СФП.**

Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП.

Критерии физической подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований). Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

#### **Тема 7. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.**

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

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

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

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля).**

Курс «Повышение профессионального мастерства (легкая атлетика, лыжный спорт)» построен на базе одной из спортивно-педагогических дисциплин, это принципиально важно, так как студенты в процессе изучения курса «Теория и методика избранного вида спорта легкая атлетика лыжный спорт» овладевают более глубокими знаниями, умениями и навыками проведения внеклассной (тренировочные занятия в детско-юношеских спортивных школах и клубах по месту жительства и т.д.) работы.

При прохождении курса применяются Активные и Интерактивные образовательные технологии

Если цикл спортивно-педагогических дисциплин дает хорошую физкультурно-спортивную общую подготовку, то в процессе студенты должны повысить спортивную подготовку до уровня спортивного разряда. Программа предусматривает решение двух задач: первая - сформировать у студентов - будущих преподавателей физической культуры и тренеров, достаточно высокий уровень спортивной подготовленности; вторая - раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера, вооружить профессиональными умениями и навыками.

Реализация программы осуществляется в форме лекций, семинарских, практических, самостоятельных и обзорно-методических занятий студентов.

На лекциях излагаются сведения о спорте, теории и методике обучения спортивным навыкам, о системе спортивной и психологической подготовки, тренировке и соревнованиях, комплексном контроле и т.д.

На семинарских занятиях углубляются и проверяются знания студентов по сложным вопросам изучаемого курса «Теория и методика избранного вида спорта легкая атлетика лыжный спорт».

Практический раздел включает учебно-тренировочные занятия и соревнования. Учебно-тренировочные занятия посвящаются повышению уровня развития физических качеств, овладению техникой и тактикой в разных видах спорта. Соревнования проводятся по физической и технической подготовке в выбранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление различной документации (дневники, индивидуальные планы и т.д.).

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода обучения и изучения курса, а оценка успеваемости осуществляется в форме сдачи зачета и экзамена.

При прохождении курса «Теория и методика избранного вида спорта легкая атлетика лыжный спорт» активно применяются: - Специальная терминология адаптивной физической культуры.

- Методики измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психологического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Особенности организации оздоровительных тренировок как основной формы организации занятий с инвалидами.

- Организация массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

**Используемый дидактический материал:** «Практикум по легкой атлетике», «Практикум лыжный спорт» (содержит практические задания и упражнения).

**Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья,** должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема – передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушением слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты положений, содержащихся в лекции.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

1. Изучение истории лыжный спорт, легкая атлетика. (Собеседование, реферат)
2. Самостоятельная тренировка по заданию преподавателя. (Собеседование на семинарском занятии)
3. Работа с литературными источниками, систематизация и обобщение общей информации. (анализ литературных источников)
4. Изучение документов планирования в общеобразовательной школе. (Представить план выбранной работы).

5. Посещение уроков по обучению лыжный спорт, легкая атлетика в группах, общеобразовательных школах. (Сдача практических нормативов)
6. Судейство соревнований. (Конспекты посещенных занятий, устный анализ)
7. Посещение тренировочных занятий в ДЮСШ, с последующим анализом просмотренных тренировок. (Собеседование, реферат)
8. Выполнение практических занятий по физической и технической подготовке. (Реферативная работа)
9. Беседы, консультации с преподавателями, самостоятельное посещение индивидуальных, групповых занятий (в школе, оздоровительном лагере представление конспектов, анализ проведенных занятий)
10. Изучение документов соревнований (заявки, протоколы, личные карточки участников, отчет о проведении соревнования).
11. Написание конспектов, рефератов, контрольных работ и дипломных работ.
12. Участие в организации соревнований.
13. Просмотр наглядных учебных пособий, слайдов по технике лыжный спорт, легкая атлетика.
14. Посещение соревнований по лыжному спорту, легкой атлетике.
15. Оформление записей, схем, таблиц по пройденному материалу.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности (5 лет)  
-4-6-8 семестры**

семестр	1	2	3	4	5	6	7	8
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
4			40	60				100
6	10	0	30	40			20	100
8	10	0	40	30	0		20	100
Итого	10	0	40	30	0		20	100

### Примерная программа оценивания учебной деятельности студента

#### 4 семестр

##### **Лекции**

Не предусмотрены

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия**

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 40 баллов.**

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического материала, знание техники и методики обучения изучаемого вида, умение продемонстрировать технику.

##### **Самостоятельная работа**

Организуемая самостоятельная работа включает выполнение следующих видов деятельности:

- изучение теоретического материала, от 0 до 60 баллов.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация**

Не предусмотрено

### 6 семестр

**Лекции**

Посещаемость, активность за один семестр – от 0 до 10 баллов

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – от 0 до 30 баллов.

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического материала, знание техники и методики обучения изучаемого вида, умение продемонстрировать технику.

**Самостоятельная работа**

Организуемая самостоятельная работа включает выполнение следующих видов деятельности:

- изучение теоретического материала - от 0 до 40 баллов.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности** - Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация** от 0 – 20 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является сдача зачёта.

### 8 семестр

**Лекции**

Посещаемость, активность за один семестр – от 0 до 10 баллов

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – от 0 до 40 баллов.

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического материала, знание техники и методики обучения изучаемого вида, умение продемонстрировать технику.

**Самостоятельная работа**

Организуемая самостоятельная работа включает выполнение следующих видов деятельности:

- изучение теоретического материала - от 0 до 30 баллов.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности** - Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация** от 0 – 20 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является сдача экзамена.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**16-20 баллов** – ответ на «отлично»

**11-15 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 8 семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента в течение семестров ( 4 ,6 ,8 семестры) по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование(легкая атлетика, лыжный спорт) составляет 100 баллов.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)»**

### Основная:

1. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. М.А. Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 286 с., ил.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2008. – 480 с.

### Дополнительная:

1. Будущее молодежной легкой атлетики [Текст] / под. общ. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Terra-Спорт, 2008. – 80с.
2. Балахничев, В.В. Процедурные правила допинг-контроля [Текст] В.В. Балахничев, В.Б. Зеличенко. – М.: Всероссийская федерация легкой атлетики, 2007.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только ... – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 128 с., ил.
4. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 111 с., ил. - (Азбука спорта).

### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.omsu.omskreg.ru>
2. <http://www.rubicon.com>
3. <http://dic.academic.ru>
4. <http://olympic.webteka.com>
5. [www.sibsport.ru/www/sibsport.ns](http://www.sibsport.ru/www/sibsport.ns)

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины  
«Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование  
(легкая атлетика, лыжный спорт)»**

- Стадион – беговые дорожки, прыжковая яма, стартовые колодки, барьеры, ядра, диски, копья и др.
- Лыжная база, стадион – лыжный инвентарь, лыжные трассы, смазывающие материалы и др.
- Спортивное оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям и правилам соревнований по видам спорта.
- Спортивная форма и экипировка, соответствующая виду спорта.
- Мультимедийная установка.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:  
доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин от 15 ноября 2021 года, протокол № 4.