МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**

**им. Н.И. Лобачевского»**

|  |
| --- |
| Физической культуры и спорта |

(факультет )

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 16.06.2021 г. №8)

**Рабочая программа дисциплины**

|  |
| --- |
| Повышение спортивного мастерства |

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

|  |
| --- |
| бакалавриат |

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

|  |
| --- |
| 49.03.01. Физическая культура |

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

|  |
| --- |
| Спортивная тренировка (единоборства) |

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

|  |
| --- |
| очная/заочная |

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2021 год

**Лист актуализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |

1. **Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.09*.* Данная дисциплина изучается на 4 курсе 8 семестра очной формы обучения и на 5 курсе заочной. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

1. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** (код, содержание компетенции) | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции** | | **Наименование оценочного средства** |
| **Индикатор достижения компетенции**  (код, содержание индикатора) | **Результаты обучения**  **по дисциплине** |
| *ПК-5*  Способен совершенствовать своѐ индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности | ПК -5.1. Знает:  - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;  - технические особенности вида спорта;   |  | | --- | | -особенности проведения тренировок на основе комплекса  общеразвивающих упражнений, имитационных  упражнений, упражнений для освоения  элементов и формирования технических действий |   ПК -5.2. Умеет:  – совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.  ПК -5.3. Имеет опыт:  – совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки.  - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности | *Знать:*  *-* основные положения теории и методики избранного вида спорта;  *-* технические особенности спортивной подготовки в избранном виде спорта;  *-* тактические особенности в избранном виде спорта.  *Уметь:*  *-* совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.  *Владеть:* техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности | Собеседование  Реферат  Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины |

**3. Структура и содержание дисциплины**

**3.1 Трудоемкость дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **очная форма**  **обучения** | **заочная**  **форма**  **обучения** |
| **Общая трудоемкость** | **3 ЗЕТ** | **3 ЗЕТ** |
| **Часов по учебному плану** | **108** | **108** |
| **в том числе** |  |  |
| **аудиторные занятия (контактная**  **работа):**  **- занятия лекционного типа**  **- занятия семинарского типа**  **- в т.ч. текущий контроль** | **34**  **16**  **16**  **2** | **18**  **8**  **8**  **2** |
| **самостоятельная работа** | **38** | **81** |
| **Промежуточная аттестация –**  **экзамен** | **36** | **9** |

**3.2.** Содержание дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины** | **Всего**  **(часы)** | | | в том числе | | | | | | | | | | | | | | |
| **Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы**  из них | | | | | | | | | | | | **Самостоятельная работа обучающегося, часы** | | |
| **Занятия лекционного**  **типа** | | | **Занятия семинарского**  **типа** | | | **Занятия лабораторного**  **типа** | | | **Всего** | | |
| Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная |
| Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 10 |  | 11 | 2 |  | - | 2 |  | - |  |  |  | 4 |  | - | 6 |  | 11 |
| Тема 2. Техническая подготовка в избранном виде спорта | 16 |  | 22 | 4 |  | 2 | 4 |  | 2 |  |  |  | 8 |  | 4 | 8 |  | 18 |
| Тема 3. Тактическая подготовка в избранном виде спорта | 16 |  | 22 | 4 |  | 2 | 4 |  | 2 |  |  |  | 8 |  | 4 | 8 |  | 18 |
| Тема 4.Индивидуализация предсоревновательной деятельности | 16 |  | 22 | 4 |  | 2 | 4 |  | 2 |  |  |  | 8 |  | 4 | 8 |  | 18 |
| Тема 5. Соревновательная деятельность | 12 |  | 20 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  | 4 |  | 4 | 8 |  | 16 |
| В т.ч. текущий контроль | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Итого | 108 |  | 108 | 16 |  | 8 | 16 |  | 8 |  |  |  | 34 |  | 18 | 38 |  | 81 |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

1. **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

* самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
* подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю**),

включающий:

* 1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)** | **Шкала оценивания сформированности компетенций** | | | | | | |
| **плохо** | **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **очень хорошо** | **отлично** | **превосходно** |
| Не зачтено | | зачтено | | | | |
| Знания | Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| Умения | Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения,решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном  объеме без недочетов |
| Навыки | Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный  набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрированы навыки  при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

**Шкала оценки при промежуточной аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка** | | **Уровень подготовки** |
| зачтено | Превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| Отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| Очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| Хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| Удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» |
| Плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

**6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения**

**6.2.1 Вопросы для собеседования**

|  |  |
| --- | --- |
| *вопросы* | *Код формируемой компетенции* |
| 1. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности. | *ПК-5* |
| 2. Классификация техники вида спорта. | *ПК-5* |
| 3. Характеристика соревновательной деятельности, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки. | *ПК-5* |
| 4.Факторы , обуславливающие эффективность соревновательной деятельности | *ПК-5* |
| 5. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста и уровня спортивной подготовки | *ПК-5* |
| 1. Особенности технической подготовки в избранном виде спорта | *ПК-5* |
| 7. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта | *ПК-5* |
| 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе | *ПК-5* |
| 9. Правила соревнований по избранному виду спорта | *ПК-5* |
| 10. Классификация тактики вида спорта. | *ПК-5* |
| 11. Классификация средств и методов обучения тренировки. | *ПК-5* |
| 12.Физические и психические качества, функциональные возможности и морфологические особенности | *ПК-5* |
| 13. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов, массовые соревнования. | *ПК-5* |
| 14. Планирование, организация и проведение соревнований. | *ПК-5* |
| 15.Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | *ПК-5* |

**6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции**

не предусмотрены

**6.2.3. Темы рефератов**

1. История избранного вида спорта. – ПК-5
2. Эволюция правил соревнований избранного вида спорта. - ПК-5
3. Методика обучения в избранном виде спорта. – ПК-5
4. Особенности физической подготовки в избранном виде спорта. – ПК-5
5. Питание и контроль веса спортсменов в избранном виде спорта. – ПК-5
6. Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта. – ПК-5
7. Особенности тренировочного процесса в избранном виде спорта. – ПК-5
8. Особенности спортивного отбора в избранном виде спорта. – ПК-5
9. Восстановительные мероприятия в избранном виде спорта. – ПК-5
10. Психологическая подготовка в избранном виде спорта. – ПК-5
11. Судейство на соревнованиях в избранном виде спорта. – ПК-5
12. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России в избранном виде спорта. – ПК-5
13. Заслуженные тренеры России в мизбранном виде спорта. – ПК-5
14. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
15. Педагогический и врачебный контроль на занятиях избранным видом спорта. – ПК-5
16. Развитие избранного вида спорта на международной арене. – ПК-5

**6.2.4. Темы практических занятий**

* 1. Общефизическая подготовка в избранном виде спорта: средства, методы, методики развития физических качеств в избранном виде спорта.*– ПК-5.*
  2. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта: средства, методы, методики развития физических качеств в избранном виде спорта. *– ПК-5.*
  3. Обучение технике избранного вида спорта, совершенствование техники. *– ПК-5*
  4. Обучение тактике избранного вида спорта, совершенствование тактики. – *ПК-5*
  5. Обучение методам контроля эмоциональных состояний спортсмена. - *ПК-5*
  6. Соревновательная деятельность спортсмена: обзор правил соревнований избранного вида спорта, практика судейства соревнований по избранному виду спорта. *– ПК-5*

**6.2.5. Вопросы к экзамену**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Код компетенции |
| 1. Основные понятия и термины в виде спорта применительно к тренировочной и соревновательной деятельности. | *ПК-5* |
| 2. Классификация техники вида спорта. | *ПК-5* |
| 3. Характеристика соревновательной деятельности, место соревнований в системе подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации. Способ определения спортивных результатов. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Соревновательные нагрузки. | *ПК-5* |
| 4.Факторы , обуславливающие эффективность соревновательной деятельности | *ПК-5* |
| 5. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста и уровня спортивной подготовки | *ПК-5* |
| 1. Особенности технической подготовки в избранном виде спорта | *ПК-5* |
| 7. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта | *ПК-5* |
| 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе | *ПК-5* |
| 9. Правила соревнований по избранному виду спорта | *ПК-5* |
| 10. Классификация тактики вида спорта. | *ПК-5* |
| 11. Классификация средств и методов обучения тренировки. | *ПК-5* |
| 12.Физические и психические качества, функциональные возможности и морфологические особенности | *ПК-5* |
| 13. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, юных спортсменов, массовые соревнования. | *ПК-5* |
| 14. Планирование, организация и проведение соревнований. | *ПК-5* |
| 15.Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | *ПК-5* |
| 16.Упражнения для развития общефизической и специальной физической подготовки | *ПК-5* |
| 17.Составление программы соревнований по избранному виду спорта | *ПК-5* |
| 18.Методы развития физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта | *ПК-5* |
| 19.Методы обучения технике избранного вида спорта | *ПК-5* |
| 20. Методы обучения тактике избранного вида спорта | *ПК-5* |

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2003. - 480 с. – 30 экз.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2001. - 144 c. – 35 экз.
3. Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - 31 экз.
4. Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. - 39 экз.
5. Этапы спортивной подготовки : учебно-методическое пособие / составители Е. Н. Летягина [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/144631 (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература:

1. Маслова, И. Н. Теория спорта : учебное пособие / И. Н. Маслова. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140360 (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1 <https://www.minsport.gov.ru/-> сайт Министерства спорта Российской Федерации

2. <http://elibrary.ru/> - сайт Научной российской электронной библиотеки

**8.Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) к.п.н., доц. Бахарев Ю.А.

Рецензент (ы) к.ф-м. н., проф. Кузьмин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта