

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта"

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УР _____
 _____ Арбузин И.А.
 _____ 2026 г.

Б1.В.01

Профессионально-спортивное совершенствование

рабочая программа дисциплины (модуля) / практики

Учебный план 49.03.04 Спорт ЕиСВС очно 2025.plx
 49.03.04 Спорт

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель.**

Профиль(специализация): Спортивная подготовка в единоборствах и силовых видах спорта, тренерско-

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **19 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 684 Виды контроля в семестрах:
 в том числе:
 аудиторные занятия 0
 самостоятельная работа 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	19	19	19	19	17	16	13	13								
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	60	60	60	60	60	60	60	60	52	52	48	48	80	80	420	420
В том числе в форме практ.подготовки	68	68	72	72	136	136	108	108	100	100	72	72	90	90	646	646
Итого ауд.	60	60	60	60	60	60	60	60	52	52	48	48	80	80	420	420
Контактная работа	60	60	60	60	60	60	60	60	52	52	48	48	80	80	420	420
Сам. работа	8	8	12	12	76	76	48	48	48	48	24	24	10	10	226	226
Часы на контроль	4	4			8	8			8	8			18	18	38	38
Итого	72	72	72	72	144	144	108	108	108	108	72	72	108	108	684	684

Программу составил(и):

И.о. зав. кафедрой, Матук Станислав Витальевич

Рабочая программа дисциплины/ практики

разработана в соответствии с ФГОС ВО (ФГТ):

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 28.04.2026 г. № 9

рабочая программа утверждена на учебно-методической комиссии факультета

Протокол от 14.05.2026 г. № 8

Визирование РИД/РПП для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2026 г. № ____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 2026 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2027 г. № ____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 2027 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2028 г. № ____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 2028 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РИД для исполнения в очередном учебном году

Председатель учебно-методической комиссии факультета

Протокол от _____ 2029 г. № ____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 2029 г. № ____

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1.1	Целью изучения дисциплины является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и навыков в области спортивной тренировки в избранном виде спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) / практики необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Индивидуализация процесса спортивной подготовки	
2.2.2	Управление процессом спортивной подготовки	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ

ПК-2:	Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство
ПК-2.1:	знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта
ПК-2.2:	знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования
ПК-2.3:	умеет самостоятельно оценивать уровень подготовленности в избранном виде спорта
ПК-2.4:	умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием
ПК-2.5:	умеет совершенствовать интегральную подготовленность
ПК-2.6:	умеет использовать методы планирования и организации спортивной подготовки
ПК-2.7:	имеет опыт контроля и анализа подготовленности в избранном виде спорта
ПК-2.8:	имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию спортивного мастерства

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ

Код заня	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Практ.под	Компетенции	Содержание тем
	Раздел 1. Совершенствование физических качеств			0		
1.1	Развитие общей и скоростной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	1	12	12	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.2	Развитие специальной силы. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	1	12	12	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	1	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.4	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	1	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.5	Развитие силовой и специальной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	2	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5	

1.6	Развитие силовой и специальной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	2	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	2	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.8	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	2	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.9	Развитие общей и скоростной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	3	8	8	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.10	Развитие специальной силы. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	3	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	3	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.12	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	3	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.13	Развитие силовой и специальной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	4	8	8	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.14	Развитие специальной силы. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	4	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.15	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	4	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.16	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок. /Пр/	4	4	4	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.17	Развитие общей и скоростной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	5	4	4	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.18	Развитие специальной силы. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	5	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	

1.19	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	5	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.20	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	5	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.21	Развитие силовой и специальной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	6	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.22	Развитие специальной силы. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	6	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.23	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	6	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.24	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	6	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.25	Развитие общей и скоростной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	7	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.26	Развитие специальной силы. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	7	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.27	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	7	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.28	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	7	4	4	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.29	Развитие силовой и специальной выносливости. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	3	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.30	Развитие специальной силы. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	4	8	8	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.31	Развитие скоростно-силовых качеств. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	7	4	4	ПК-2.3 ПК-2.5	

1.32	Развитие быстроты. Средства и методы тренировки, режим выполнения. Сочетание и последовательность тренировочных нагрузок /Пр/	7	2	2	ПК-2.3 ПК-2.5	
1.33	Развитие общей и специальной выносливости. Методика оценки развития общей и специальной выносливости. /Ср/	1	1	1	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.34	Развитие скоростно-силовых качеств. Методика оценки развития скоростно-силовых качеств. /Ср/	1	2	2	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.35	Развитие общей и специальной выносливости. Методика оценки развития общей и специальной выносливости /Ср/	2	2	2	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.36	Развитие скоростно-силовых качеств. Методика оценки развития скоростно-силовых качеств. /Ср/	2	2	2	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.37	Развитие общей и специальной выносливости. Методика оценки развития общей и специальной выносливости. /Ср/	3	20	20	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.38	Развитие скоростно-силовых качеств. Методика оценки развития скоростно-силовых качеств. /Ср/	3	20	20	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.39	Развитие общей и специальной выносливости. Методика оценки развития общей и специальной выносливости. /Ср/	4	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.40	Развитие скоростно-силовых качеств. Методика оценки развития скоростно-силовых качеств. /Ср/	5	10	10	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.41	Развитие силовой и специальной выносливости. Методика оценки развития силовой и специальной выносливости. /Ср/	6	6	6	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.42	Развитие скоростной выносливости. Методика оценки развития скоростной выносливости. /Ср/	7	2	2	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
1.43	Развитие силовой и специальной выносливости. Методика оценки развития силовой и специальной выносливости. /Ср/	7	2	2	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
	Раздел 2. Совершенствование техники и тактики в ИВС			0		
2.1	Специально-подготовительные упражнения при обучении технике. /Пр/	1	6	6	ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.2	Пространственные, временные и силовые параметры техники. /Пр/	1	6	6	ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5	
2.3	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Пр/	2	16	16	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.4	Пространственные, временные и силовые параметры техники. /Пр/	2	8	8	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.5	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Пр/	3	6	6	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	

2.6	Специально-подготовительные упражнения при обучении технике. /Пр/	3	4	4	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.7	Разбор и анализ кинограмм техники и тактики ведущих спортсменов. /Пр/	3	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.5 ПК-2.7	
2.8	Разбор и анализ кинограмм техники и тактики ведущих спортсменов, выявление ошибок в отдельных фазах, оценка эффективности технико-тактических действий. /Пр/	3	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.5 ПК-2.7	
2.9	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Пр/	4	6	6	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.10	Специально-подготовительные упражнения при обучении технике. /Пр/	4	6	6	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.11	Пространственные, временные и силовые параметры техники. /Пр/	4	4	4	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.12	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Пр/	5	6	6	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.13	Специально-подготовительные упражнения при обучении технике. /Пр/	5	6	6	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.14	Обучение и совершенствование техники начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов. /Пр/	5	6	6	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6	
2.15	Обучение и совершенствование способов техники. /Пр/	5	4	4	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5	
2.16	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Пр/	6	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
2.17	Специально-подготовительные упражнения при обучении технике. /Пр/	6	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
2.18	Обучение современным техническим и тактическим приемам. /Пр/	6	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
2.19	Обучение и совершенствование техники начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов /Пр/	6	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	

2.20	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Пр/	7	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
2.21	Специально-подготовительные упражнения при обучении технике. /Пр/	7	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
2.22	Совершенствование современных тактических и технических приемов и методов. /Пр/	7	6	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
2.23	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Пр/	7	6	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
2.24	Анализ функциональной и физической подготовленности в тренировочной и в соревновательной деятельности. /Пр/	7	6	6	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	
2.25	Обучение и совершенствование техники и начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов. /Пр/	7	8	8	ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.6	
2.26	Специально-подготовительные упражнения при обучении технике. /Ср/	1	2	2	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	демонстрация техники на оценку
2.27	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении. /Ср/	2	2	2	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	демонстрация техники на оценку
2.28	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике игры. /Ср/	3	10	10	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	демонстрация техники на оценку
2.29	Развитие общей и специальной выносливости. Методика оценки развития общей и специальной выносливости. /Ср/	4	10	10	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
2.30	Развитие скоростно-силовых качеств. Методика оценки развития скоростно-силовых качеств. /Ср/	4	10	10	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7 ПК-2.8	тестирование физических качеств
2.31	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Ср/	5	10	10	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	демонстрация техники на оценку
2.32	Специально-подготовительные и подводящие упражнения при обучении технике и тактике. /Ср/	5	10	10	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	демонстрация техники на оценку
2.33	Обучение современным техническим и тактическим действиям /Ср/	6	6	6	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	демонстрация техники на оценку
2.34	Совершенствование современных тактических действий. /Ср/	7	2	2	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.7	демонстрация техники на оценку
	Раздел 3. Соревновательная практика			0		

3.1	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Пр/	1	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
3.2	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Пр/	2	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
3.3	Методика судейства соревнований среди различного возраста /Пр/	3	4	4	ПК-2.2 ПК-2.4 ПК-2.7	
3.4	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Пр/	4	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
3.5	Участие в контрольных тренировках, в соревнованиях. /Пр/	5	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
3.6	Участие в контрольных тренировках, в соревнованиях. /Пр/	6	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
3.7	Изучение экстремальных ситуаций в соревновательной деятельности. /Пр/	7	2	2	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.7	
3.8	Подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. /Пр/	7	4	4	ПК-2.2 ПК-2.4	
3.9	Участие в контрольных тренировках, в соревнованиях. /Пр/	7	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
3.10	Участие в контрольных тренировках, в соревнованиях. /Пр/	7	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
3.11	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Ср/	1	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	протоколы соревнований
3.12	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Ср/	2	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	протоколы соревнований

3.13	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Ср/	3	20	20	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	протоколы соревнований
3.14	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Ср/	4	10	10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	Протоколы соревнований
3.15	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Ср/	5	10	10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	протоколы соревнований
3.16	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях. /Ср/	6	6	6	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	протоколы соревнований
3.17	Анализ функциональной и физической подготовленности в тренировочной и в соревновательной деятельности. /Ср/	7	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	демонстрация техники на оценку
	Раздел 4. Учебная практика			0		
4.1	Материально-техническое обеспечение, влияние внешних факторов при проведении тренировочных занятий. /Пр/	1	2	2	ПК-2.2 ПК-2.4 ПК-2.7	
4.2	Подготовка мест занятий, учёт внешних факторов при проведении тренировочных занятий. /Пр/	2	2	2	ПК-2.2 ПК-2.4 ПК-2.6 ПК-2.7	
4.3	Планирование тренировочной нагрузки в недельном цикле. /Пр/	3	4	4	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
4.4	Планирование и проведение тренировочных занятий различной направленности. /Пр/	4	4	4	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
4.5	Планирование тренировочной нагрузки в месячных циклах. /Пр/	5	4	4	ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
4.6	Технология проведения разминки в разных погодных условиях. /Пр/	6	4	4	ПК-2.1 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7	
4.7	Участие в контрольных тренировках, в соревнованиях. /Пр/	7	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-2.4 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	
4.8	Правильно использовать терминологию, анализировать. /Ср/	1	1	1	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.7 ПК-2.8	конспект занятия

4.9	Правильно использовать терминологию при написании планов -конспектов, анализировать технику и тактику. /Ср/	2	2	2	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7	План-конспект занятия, подготовка реферата
4.10	Составить план-конспект тренировочного занятия. Провести подготовительную часть занятия. /Ср/	3	6	6	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	План-конспект занятия
4.11	Составить план тренировочных занятий на неделю, провести заключительную часть занятия. /Ср/	4	8	8	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	План-конспект занятия
4.12	Составление планов-конспектов тренировочных занятий на неделю. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия. /Ср/	5	8	8	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	План-конспект занятия
4.13	Соблюдение требований безопасности при проведении тренировочных занятий. Проведение основной части тренировочного занятия /Ср/	6	6	6	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	План-конспект занятия
4.14	Проведение тренировочного занятия с начинающими спортсменами и спортсменами младших разрядов. /Ср/	7	2	2	ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-2.5 ПК-2.6 ПК-2.7 ПК-2.8	План-конспект занятия

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется в форме оценивания ответов на теоретические вопросы, выполнения практических заданий в форме разработки и проведения УТЗ, демонстрацией уровня спортивного мастерства, судействе соревнований по ИВС в различных судейских должностях и поощрительных баллов за участие в соревнованиях различного уровня.

5.2. Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студента по дисциплине ПСС в 1, 3, 5 семестрах является зачет.

Оценивается на основании баллов текущего контроля.

Соответствие БРС оценке на зачете:

- «зачтено» - 61-100;
- «не зачтено» - 60 и менее.

Формой промежуточной аттестации студента по дисциплине ПСС в 7 семестре является экзамен.

Экзамен проводится в форме собеседования с использованием теоретических вопросов (два вопроса) и практического задания (разработка конспекта УТЗ), которые позволяют оценить уровень сформированности индикаторов компетенций по дисциплине.

1. Объем тренировочной нагрузки и его распределение в годичном цикле подготовки.
2. Интенсивность тренировочной нагрузки и его распределение в годичном цикле подготовки.
3. Средства и методы тренировки, применяемые в подготовительном периоде.
4. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
5. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
6. Особенности занятий избранным видом спорта младших, средних, старших классов.
7. Методика развития общей выносливости.
8. Методика развития скоростных качеств.
9. Методика развития силовых качеств.
10. Оздоровительная направленность занятий избранным видом спорта.
11. Особенности проведения занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах.
12. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в подготовительном периоде.
13. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в соревновательном периоде.
14. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в переходном периоде.
15. Самоконтроль при занятиях избранным видом спорта.
16. Показатели тренировочной нагрузки, их характеристика.
17. Структура и содержание микроциклов на различных этапах годичного цикла.
18. Контроль и учет выполнения тренировочной нагрузки.
19. Календарь соревнований, требования к его составлению.
20. Особенности проведения тренировочных сборов в подготовительном периоде.
21. Особенности проведения тренировочных сборов в соревновательном периоде.

22. Подготовка к проведению соревнований.
23. Виды планирования.
24. Особенности построения тренировочного процесса с юными спортсменами
25. Периодизация годового цикла (средства, методы, задачи каждого периода).
26. Права участников соревнований.
27. Документы необходимые для проведения соревнований.
28. Личностные качества тренера.
29. Воспитательная работа тренера.
30. Структура и функции федераций по избранному виду спорта.

Соответствие 100-балльной шкалы БРС пятибалльной шкале для выставления оценки по результатам обучения и сдачи экзамена:

- «отлично» (87-100 баллов);
- «хорошо» (73-86 баллов);
- «удовлетворительно» (61-72 баллов);
- «неудовлетворительно» (менее 60 баллов).

5.3. Балльно-рейтинговая система оценки

Балльно-рейтинговая оценка для зачета по дисциплине ПСС в 1 семестре:

1. Выполнение практического задания (разработка конспекта УТЗ) 2 x 5=10;
 2. Устный опрос 4x5=20;
 3. Участие в соревнованиях 4x5=20;
 4. Судейство соревнований 4x5=20;
 5. Проведение УТЗ 2x10=20
 6. Поощрительные баллы (сумма)= 10;
- ИТОГО 61-100 баллов.

Балльно-рейтинговая оценка для зачета по дисциплине ПСС в 3 семестре:

1. Выполнение практического задания (разработка конспекта УТЗ) 3 x 5=15;
 2. Устный опрос 3x5=15;
 3. Участие в соревнованиях 3x5=15;
 4. Судейство соревнований 3x5=15;
 5. Проведение УТЗ 3x10=30
 6. Поощрительные баллы (сумма)= 10;
- ИТОГО 61-100 баллов.

Балльно-рейтинговая оценка для зачета по дисциплине ПСС в 5 семестре:

1. Выполнение практического задания (разработка конспекта УТЗ) 3 x 5=15;
 2. Устный опрос 3x5=15;
 3. Участие в соревнованиях 3x5=15;
 4. Судейство соревнований 3x5=15;
 5. Проведение УТЗ 3x10=30
 6. Поощрительные баллы (сумма)= 10;
- ИТОГО 61-100 баллов.

Балльно-рейтинговая оценка для допуска к экзамену по дисциплине ПСС в 7 семестре:

1. Выполнение практического задания (разработка конспекта УТЗ) 3x5=15
 2. Устный опрос 3x5=15;
 3. Судейство соревнований 3x5=15;
 4. Участие в соревнованиях 3x5=15;
- ИТОГО 40- 60 баллов.

Балльно-рейтинговая оценка экзамена по дисциплине ПСС в 7 семестре:

1. Вопрос №1 билета-0-15 баллов
 2. Вопрос №2 билета-0-15 баллов
 3. Практическое задание-0-10 баллов
- ИТОГО 0- 40 баллов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ПРАКТИКИ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
---------------------	----------	-------------------	--------	-----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л1.1	Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А.	Борьба дзюдо : первые уроки	Ростов-на-Дону: Феникс, 2006	2	
Л1.2	Клещев В. Н.	Кикбоксинг: учеб. для студентов вузов по специальности 032101 - Физ. культура и спорт	Москва: Акад. проект, 2006	0	
Л1.3	Дворкин Л. С.	Атлетическая гимнастика: учеб. пособие для академ. бакалаврита	Москва: Юрайт, 2018	0	
Л1.4	Мокеев Г. И., Шестаков К. В., Бакулев С. Е., Чистяков В. А.	Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки: учеб. пособие для образов. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100 - Физ. культура	Санкт-Петербург: ЦГЦ СПбГПУ, 2010	0	
Л1.5	Клещев В. Н.	Кикбоксинг: учеб. для студентов вузов по специальности 032101 - Физ. культура и спорт	М.: Акад. Проект, 2015	1	http://www.iprbookshop.ru/36867
Л1.6	Виноградов Г. П., Виноградов И. Г.	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 49.03.01 - Физ. культура	Москва: Спорт, 2017	1	https://www.iprbookshop.ru/63649

6.3.1 Перечень программного обеспечения

MS Office	Офисный пакет	ООО «ДиЭй Технолоджи», договор 18-02/13 от 25.02.2013
INDIGO	Система тестирования	ИП Алпатов Станислав Викторович, лицензия № 53706 от 04.10.2013
Adobe Reader, Foxit Reader, Sumatra PDF Reader и др.	Программа для просмотра документов в формате pdf	Бесплатное ПО
Google Chrome, Яндекс Браузер, Mozilla Firefox, Microsoft Edge и др.	Браузер для доступа к сети «Интернет»	Бесплатное ПО
Real Player, VLC Media Player и др.	Программа для воспроизведения аудио- и видеофайлов	Бесплатное ПО
Moodle	Система управления электронными образовательными курсами	Бесплатное ПО

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

РУКОНТ	https://rucont.ru/
IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/
ЮРАЙТ	https://urait.ru/
МГАФК	http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
НГПУ МЭБ	https://icdlib.nspu.ru/
НГУ им. П.Ф.Лесгафта	http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
ВЛГАФК	http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
Поволжский ГУФКСиТ	http://lib15.sibsport.ru/MegaPro/Web
ЭБС ЛАНЬ	https://e.lanbook.com/
АИБС «МегаПро»	https://data-express.ru/aibc-megapro/
Академия Google	https://scholar.google.ru/
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://www.elibrary.ru/

8. ВИД, ТИП И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Вид практики	Свой
Форма проведения	нет
Способы проведения	нет
Тип практики	