

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 23.06.2022 г. №6)

**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

2022 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.

### 2. 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	
<b>ПК-5</b>  Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности и	<b>ПК -5.1. Знает:</b> - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; - особенности проведения общеразвивающих упражнений, упражнений элементов и формирования <b>ПК -5.2. Умеет:</b> – совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <b>ПК -5.3. Имеет опыт:</b> – 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	<b>Знать:</b> - основные положения теории и методики избранного вида спорта; - технические особенности спортивной подготовки в избранном виде спорта; - тактические особенности в избранном виде спорта. <b>Уметь:</b> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <b>Владеть:</b> 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
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>3 ЗЕТ</b>	<b>3 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>в том числе</b>		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>34</b>	<b>18</b>
- занятия лекционного типа	16	8
- занятия семинарского типа	16	8
- в т.ч. текущий контроль	2	2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>38</b>	<b>81</b>
<b>Промежуточная аттестация – экзамен</b>	<b>36</b>	<b>9</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе													Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы															
				из них															
	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			
<b>Итого</b>	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.

#### 4. 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.

#### 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

##### 5.1. 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				
<u>Знания</u>	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 ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

<u>Умения</u>	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
<u>Навыки</u>	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»
	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

не зачтено	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

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
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
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. Техничко-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

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 с. – 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